Gesundheits-Kompaß.

Ein Lehrbüchlein

für jedes Menschenkind,
dem seine Gesundheit lieb und werth ist,
mit besonderer Berücksichtigung
des Arbeiterstandes.

Von

Richard Bertram

(Verfasser der „Kompaß für den jungen und für den verheiratheten Arbeiter").



Vom Verband „Arbeiterwohl" empfohlene Volksschrift.

Vom Verband „Arbeiterwohl“ empfohlene Volksschriften.

No. 1.

Gesundheits-Kompaß.

Ein Lehrbüchlein
für jedes Menschenkind, dem seine Gesundheit lieb und werth ist, mit besonderer Berücksichtigung des Arbeiterstandes.

Von

Richard Bertram

(Verfasser der Volksschriften „Kompaß für den jungen Arbeiter“, „Kompaß für den verheiratheten Arbeiter“ 2c.).

Motto: Gesund an Leib und Seel' zu sein,
Das ist der Quell' des Lebens,
Dann strömet Kraft durch Mark und Bein,
Die Lust des rechten Lebens.

Druck und Verlag von J. P. Bachem.
Köln am Rhein.

51960

21. bis 30. Tausend.

§ 1. Einleitung.

Gesund an Leib und Seel' zu sein,
Das ist der Quell des Lebens,
Dann strömet Kraft durch Mark und Bein,
Die Lust des rechten Lebens.

Einstens — es ist schon lange her — kaufte sich ein Bäuerlein einen Regenschirm. Als er nach vielem Prüfen, Bedenken und Feilschen sein theueres Kleinod erstanden und stolz von dannen zog, überraschte ihn ein gewaltiger Regen. Was thut nun da unser Bauersmann? Er überlegte, es wäre doch jammerschade, wenn der neue Regenschirm schon gleich naß werden sollte. Und gedacht, gethan! steckt er vorsichtig seinen Schutz und Schirm unter den Kittel und läßt sich dabei bis auf die Haut durchweichen.

Mancher wird diese Einfalt belachen, aber langsam! Der Bauersmann hat lächerliche und beklagenswerthe Gefährten bei allen denen, welche für alles andere besorgt sind, aber ihr Bestes, ihre eigene Haut, die Gesundheit nicht gebührend zu schützen wissen. Viele gehen mit ihrem Körper um, als ob er nicht von Fleisch und Blut, sondern von Stahl und Eisen wäre.

Dieser Leichtsinn ist ganz besonders bei dem Arbeiter zu beklagen, welcher in der Gesundheit doch sein einziges Capital besitzt. Hier sollte man gewiß eine um so größere Sorgfalt in der Erhaltung der Gesundheit erwarten.

Man kommt indessen gewöhnlich erst zur Erkenntniß, wenn es zu spät ist. „Der Brunnen wird zugemacht, wenn das Kind ertrunken ist," heißt es im Sprüchwort. Der Tod erntet die Frucht, ehe sie gereift ist.

Um dich vor einem solchen Mißgeschick zu bewahren, wollen wir dir hier einen Gesundheits-Kompaß schenken, worin du

Anleitung findest, wie du deine Gesundheit schützen und fördern kannst.

§ 2. Die Pflicht der Erhaltung der Gesundheit.

Der Schöpfer hat für die unvernünftigen Wesen mehr oder weniger selbst die Sorge der Erhaltung übernommen. Er hat sie mit warmem Pelz oder reichem Gefieder umkleidet, und in Gottes frischer, freier Natur finden sie die Nahrung, die ihnen frommt. Ihr Instinct sagt ihnen, was und wie viel sie als Nahrung zu sich zu nehmen haben, wie sie ihre Nester bauen, ihre Höhlen anlegen. Der Wandertrieb führt sie zu den verschiedenen Jahreszeiten in jene Länder, wo das Klima und der Nahrungsvorrath ihren Bedürfnissen entspricht.

Dem Menschen dagegen, als einem mit Vernunft und Freiheit begabten Wesen, ist es zumeist selbst überlassen, durch eigenes Denken und Handeln für sein leibliches Wohl zu sorgen. Wo dieses geschieht, da bleibt man dem Arzte und dem Apotheker aus dem Hause, spart sich und den Seinigen viel Kummer und Leid.

Freilich nicht alle Menschen sind stets in der glücklichen Lage, ganz nach den Regeln der Gesundheit leben zu können. Dann soll man wenigstens so viel thun, als man kann, um den kostbaren Schatz zu hüten und zu bewahren.

Hast du Frau und Kind, so hast du natürlich auch für deren Gesundheit die nothwendige Fürsorge zu treffen.

Unterziehen wir denn die einzelnen Punkte, welche im gewöhnlichen Leben vor allem unsere Aufmerksamkeit in Anspruch nehmen sollen, einer eingehendern Betrachtung.

§ 3. Die Luft.

Was dem Fisch das Wasser, das ist dem Menschen die Luft. Wie der Fisch ohne reines Wasser zu Grunde geht, so muß der Mensch zum gesunden Leben vor allem eine reine, frische Luft haben. Lieber schlechtes Essen und gute Luft, als schlechte Luft und gutes Essen. Gute Luft ist

jedenfalls billiger zu beschaffen, als gutes Essen. Wer mit Luft spart, ist der größte Verschwender an der Gesundheit.

Eine Probe darauf, ob „die Luft gut sei", können wir einigermaßen bereits mit unsern Sinnen machen: gute Luft kann man nämlich weder riechen noch sehen. Hat dieselbe daher einen unangenehmen oder beklemmenden Geruch, oder erkennt man darin Staub, Rauch und dergl., so ist sie als schlecht und für die Gesundheit nachtheilig zu erachten. In einem Schlafzimmer, in welchem man beim Eintreten aus der frischen Luft einen widerlichen Geruch empfindet oder in einem Raume, in dem man Gasgeruch oder Kohlendunst verspürt, herrscht daher sicherlich eine gesundheitsschädliche Lebensluft.

Die gute reine Luft besteht aus einem Gemenge von drei gasigen Bestandtheilen: nämlich aus Sauerstoff, Stickstoff und Wasserdunst. Ganz reine Luft findet man nur auf hohen Bergen, auf dem Meere und in unbewohnten Gegenden. Sonst ist in jeder, noch als tadellos zu bezeichnenden Luft immer eine kleine Menge Kohlensäure, sowie Staub enthalten. In Städten und in industriellen Bezirken wird die Luft durch die verschiedensten Bestandtheile, sowohl gasige als feste, verunreinigt, welche vom Leben und Treiben der Menschen und Thiere in sie hineingelangen. Dahin gehören die übelriechenden Gase, welche aus den Senkgruben, Aborten und Sümpfen aufsteigen, ferner Staub, Kohlentheilchen, Fasern u. s. w., welche die Winde aufwirbeln.

Der Sauerstoff, etwa $^1/_5$ der Luft, ist ein farb-, geschmack- und geruchloser Körper in Gasform. Den Namen „Sauerstoff" gab der Entdecker diesem Gase deshalb, weil es einzelnen Stoffen, mit denen er sich verbindet, einen säuerlichen Geschmack verleiht, so z. B. dem Schwefel und Phosphor. Der Sauerstoff ist derjenige Bestandtheil, welcher aus der Luft beim Einathmen in den Körper aufgenommen wird. Er ist zum Leben den Menschen und Thieren unbedingt nothwendig.

Der Sauerstoff wird durch die Lunge aufgenommen, und verwandelt das verdorbene, dunkelrothe Blut in hellrothes gesundes Blut. Man sorge also, daß man möglichst viel Luft einathme; denn je mehr Luft der Lunge zugeführt wird, desto mehr belebenden Sauerstoffes wird dem Blute mitgetheilt. Je tiefer wir athmen, d. h. je mehr sich unser Brustkasten ausdehnt, desto mehr Luft athmen wir ein. Man rechnet bei einem gesunden, erwachsenen Menschen täglich 20-—26,000 Athemzüge; sein Gebrauch an Sauerstoff ist pro Stunde 21 Liter, pro Tag ungefähr 520 Liter — Die meisten Menschen essen zu viel und athmen zu wenig.

Besorgt wird aber der Leser fragen: „Wird denn der Sauerstoff bei dem manchfaltigen Gebrauch nicht abnehmen?"

Gott hat eine unversiechbare Quelle in den Pflanzen eröffnet, welche fort und fort aus den gleich einem Munde geöffneten Spalten der Blätter Sauerstoff ausathmen. Darum spüren wir besonders im Walde eine so frische, erquickende Luft. Die Winde führen dann den Sauerstoff aus den Ländern mit üppigem Pflanzenreich den pflanzenarmen Gegenden zu.

Der Stickstoff ist gleichfalls ein farb-, geschmack- und geruchloser Körper in Gasform. Er macht fast $^{4}/_{5}$ unserer Luft aus und ist ein Hauptbestandtheil der Pflanzen und Thierkörper. Der Name Stickstoff rührt daher, daß Menschen und Thiere, welche dieses Gas einathmen, ersticken, Lichter erlöschen. Dieses ist indessen nicht die Wirkung einer tödtlichen Eigenschaft des Stickstoffes, vielmehr nur die Folge des Mangels an Sauerstoff. Beim Einathmen wird der Stickstoff der Luft nicht in den Körper aufgenommen.

Wasserdunst ist Wasser im gasförmigen Zustande, welches durch die Wärme verdampft ist. Je wärmer die Luft ist, desto mehr Wasserdampf kann sie aufnehmen. Beim Einathmen nehmen wir Wasserdampf aus der Luft auf, beim Ausathmen geben wir aber auch wieder Wasserdampf ab. Letzteres können wir im Winter an dem unserm Munde entströmenden Hauche ganz gut sehen.

Die Kohlensäure ist eine gasförmige Verbindung von Kohlenstoff und Sauerstoff. Sie bildet sich beim Athmen der Menschen und Thiere, bei jeder Verbrennung, Gährung, Fäulniß, Verwesung und findet sich in der Luft in sehr wechselnden Mengen verbreitet. Mensch und Thier verwandeln in ihrem Körper den beim Einathmen aufgenommenen Sauerstoff in Kohlensäure. Da die Kohlensäure, falls sie im Körper verbliebe, giftig wirken würde und den Menschen zum Ersticken brächte, so wird diese beim Ausathmen wieder aus dem Körper entfernt und an die Luft abgegeben.

Man rechnet beim Ausathmen eines gesunden Erwachsenen pro Stunde ungefähr 20 Liter Kohlensäure, pro Tag 500 Liter. Ein Petroleum-Rundbrenner strömt pro Stunde 61 Liter Kohlensäure aus, verdirbt also drei Mal so viel an der Luft, als eine erwachsene Person.

Die Luft ist als eine verdorbene zu bezeichnen, wenn einestheils das richtige Verhältniß ihrer drei Bestandtheile gestört ist, anderntheils derselben fremdartige Bestandtheile beigemischt sind.

Die Schädlichkeit der verdorbenen Luft offenbart sich nach zwei Richtungen hin: einerseits ruft sie Krankheiten hervor, die sich durch Appetitlosigkeit, unruhigen Schlaf, Abspannung der Kräfte u. s. w. ankündigen, anderseits verringert sie die Widerstandsfähigkeit gegen Krankheiten.

Im Jahre 1756 sperrte der Nabob von Bengalen 146 gefangene Engländer in ein halb unterirdisches Loch von nur 25 Qm. Grundfläche ein, und am andern Morgen waren 123 dem Erstickungstode erlegen.

Die Pflanzen strömen, wie oben bemerkt wurde, fort und fort Sauerstoff aus; sie leisten dem Menschen auch noch den weitern Dienst, daß sie die Luft reinigen. Die grünen Theile der Pflanze, ganz besonders die grünen Blätter, nehmen unter dem Einflusse des Sonnenlichtes größere Mengen von Kohlensäure, die dem Menschen schädlich ist, auf und verwenden den Kohlenstoff für ihre Neubildungen,

welche dem Menschen wieder als werthvolle Nahrungsmittel dienen.

Dann besorgen Winde und Regen das Reinigungsgeschäft im Haushalt der Natur. Hat so der Schöpfer seine Fürsorge bekundet, so gilt doch noch hier, wie in vielen andern Dingen des Menschen das „Hilf dir selber".

Merke dir insbesondere folgende Regeln: Spaziere fleißig durch Wald und Flur, namentlich an den Sonn- und Festtagen. Gehe gerade, athme oft tief auf. Lüfte fleißig.

§ 4. Die Wohnung.

Der Mensch bringt durchgehends den größten Theil seines Lebens in der Wohnung zu. Der Schlaf allein nimmt daselbst schon ein ganzes Drittel der Lebenszeit in Anspruch. Es ist darum die Wohnungsfrage eine außerordentlich wichtige. Der Reiche ist dem Armen gegenüber in einer vortheilhaftern Stellung. Er kann ein großes Haus mit vielen, weiten Räumen bewohnen; der gewöhnliche Mann muß sich mit einer Wohnung bescheiden, deren Miethpreis mit seinem Einkommen in Einklang steht.

Indessen die Billigkeit darf keineswegs der einzige Gesichtspunkt bei der Beurtheilung einer Wohnung sein; *die billigste Wohnung ist eine sehr theuere Wohnung, wenn dieselbe, anstatt zu schützen, selbst zum Herd des Verderbens wird.* Wie die Wohnung, so der Mensch, gesundere Wohnung, gesunderes Volk an Leib und Geist!

Eine schlechte Wohnung verringert die Kraft und Lust zur Arbeit und schmälert damit den Verdienst; dort ist bald der Mann, bald die Frau, bald sind die Kinder krank. Eine gesundheitswidrige Wohnung bringt frühen Tod.

Wie soll denn die Wohnung beschaffen sein? Dieselbe muß 1. *sonnig und luftig*; 2. *trocken*; 3. *zweckentsprechend*; 4. *reinlich und nett sein.*

§ 5. Die sonnige und luftige Wohnung.

Eine Wohnung ist *sonnig*, wenn sie von der Sonne in hinreichendem Maße Licht und Wärme empfängt. Wohn-

gebäude nach Norden, Hintergebäude, Kellerräume u. s. w., wohin selten ein Sonnenstrahl dringt, sind nicht anzurathen. Eine Pflanze, der man Licht und Luft nimmt, verliert ihr Blattgrün, wird welk und kränklich. Licht und Sonne malen Gesundheitsrosen auf deine Wangen, wohin dagegen „die Sonne nicht kommt, dahin kommt der Arzt". Der Mangel an Sonne und Licht rächt sich bald in allerhand krankhaften Erscheinungen: erdfahle Hautfarbe, mangelhafte Blutbildung u. s. w. Auch das Seelenleben leidet darunter; in dunkeln düstern Räumen ist der Geist wie umnachtet, froher Sinn, unschuldiger Scherz, heiteres Lied sind dort seltene Gäste, dagegen finden sich um so häufiger die Störenfriede des häuslichen Glückes: Melancholie, Stumpfsinn, Unzufriedenheit u. s. w. ein.

Eine Wohnung ist luftig, wenn die in derselben herrschende Luft an Güte der gesunden, unverdorbenen Außenluft möglichst nahe kommt. Die Wohnung soll daher möglichst frei liegen, und innerhalb derselben für stete Lufterneuerung gesorgt werden.

Breite Straßen sind engen Gassen, Vorderhäuser den Hintergebäuden, obere Stockwerke dem Erdgeschosse vorzuziehen. Aus demselben Grunde sind dicht vor den Häusern aufgeführte Baumpflanzungen, welche Licht und freien Luftzutritt behindern, nicht räthlich.

Zur Lüftung dienen insbesondere die Fenster. Die Fenster sind dazu da, um aufgemacht, die Thüren, um geschlossen zu werden. Bei einem zweifensterigen Zimmer öffne man etwa am rechts gelegenen Fenster den obern Flügel rechts, am links gelegenen Fenster den untern linken Flügel oder auch umgekehrt. Durch den obern Flügel strömt dann die verdorbene Luft hinaus, durch den untern wird die frische Luft eingeführt. Bei einem einfensterigen Zimmer halte man die beiden Oberflügel geöffnet.

In Zimmern, in welchen gekocht wird, sorge man wenigstens, daß die obern Fensterflügel ein wenig geöffnet bleiben. Im Sommer lüfte man alle Zimmer ohne Ausnahme, so

lange es irgendwie angeht. Im Winter sollen bei nicht allzu feuchtem Wetter den Tag hindurch in allen unbewohnten Räumen, besonders in den Schlafzimmern, die Fenster geöffnet sein.

In's Eßzimmer ist nach jeder Mahlzeit frische Luft einzuführen. Für manche Arbeiterfamilien ist es ein wahres Glück, daß Thüren und Fenster gewöhnlich einen sehr mangelhaften Verschluß haben und so wenigstens durch die Ritzen eine spärliche Lufterneuerung stattfinden kann. Gar Viele sind von Jugend auf derartig an schlechte Luft gewöhnt, daß sie die verdorbene Zimmerluft gar nicht mehr verspüren oder sie als ein unvermeidliches Uebel gedankenlos in den Kauf nehmen. Die Furcht vor Zugluft hält alles fest verschlossen. Besser Zugluft, als Luftgestank. Zugluft ist nur schädlich, wenn sie sehr fühlbar wird, zumal aber wenn man schwitzt, wobei man sich selbst zur warmen Jahreszeit erkälten oder einen Rheumatismus holen kann.

§ 6. Die trockene Wohnung.

Der Speculationsgeist hat im Häuserbau das bekannte Wort „billig und schlecht" recht traurig verwirklicht. Um billige Bauplätze zu haben, schreckt man vor Sumpfplätzen nicht zurück. Mit dem allerschlechtesten Material werden sogen. Arbeiter-Casernen erbaut. Unterkellerung gilt als überflüssig, weil ja leider viele Familien nichts mehr im Keller unterzubringen haben, wie man zu sagen pflegt: „von der Hand in den Mund leben". Scheunen, Ställe, Schuppen in Fachwerk werden mit geringen Kosten ohne alle Bedielung in sogen. Zimmer umgewandelt.

Derartig feuchte Wohnungen sind zu schlecht für das liebe Vieh, geschweige denn für die Menschen. Neubauten, auch wenn sie sonst allen Ansprüchen genügen, soll man überhaupt erst beziehen, wann sie vollständig trocken sind, indem einerseits die Wasser- und Kalk-Ausdünstungen gesundheitswidrig sind, anderseits zu früh bezogene Neubauten nachher

nur sehr langsam austrocknen. In unserm Klima bedarf es gewöhnlich zweier Sommer, ehe ein Haus vollständig seine Feuchtigkeit verloren hat. Durch frühes Uebertünchen und Tapezieren wird die Austrocknung gehemmt. Schimmel und Pilze an Wänden und Möbeln der feuchten Wohnungen verrathen schon hinreichend den gesundheitsgefährdenden Keim, der sich in Mark und Gebein der Bewohner senkt.

Die Feuchtigkeit hindert den Luftwechsel, der sich durch die Steinfugen und Backsteine vollzieht. Die verdorbene Luft sammelt sich an und verursacht mit dem muffigen Modergeruch der Schimmel- oder Schwammbildungen am Holzwerk eine beklemmende Wirkung auf die Athemswerkzeuge. Haut und Lunge können in der mit Feuchtigkeit gesättigten Luft nicht gehörig ausdünsten. Dadurch wird der Stoffwechsel beeinträchtigt; es entstehen Hautkrankheiten, Bleichsucht, Blutarmuth u. s. w. Die mit der Feuchtigkeit verbundene Kälte gibt zu Erkältungskrankheiten (Husten, Schnupfen, rheumatischen Uebeln, Augenentzündungen) Veranlassung. Kellerwohnungen sind der Ruin der Gesundheit, weil diese Räume meistens feucht bleiben, nicht gelüftet werden können, und die Bodenluft aus der Erde in dieselben hinaufströmen muß. Hundert Mal gesunder ist das Wohnen in einer Dachstube als in einem Kellerraume.

Vor dem Miethen einer sogen. Parterre-Wohnung (zur ebenen Erde) hat man Nachschau zu halten, ob der unterliegende, zur Aufbewahrung von Kartoffeln 2c. dienende Keller auch gewölbt ist, was in manchen Häusern, zumal auf dem Lande, nicht der Fall ist. Fehlt die Wölbung, so ist die Wohnung im Erdgeschoß als ungesund zu erachten. Vielfach trägt auch der Uebereifer der Hausfrauen im Scheuern der Dielen zur Verbreitung der Feuchtigkeit bei. Ein gutes Mittel gegen wassersüchtige Putzfrauen ist das Oelen der Fußböden. Diese bleiben trocken und sauber, wenn sie ab und zu mit einem feuchten Aufnehmer abgewaschen werden. Für ein Zimmer von 3 à 4 Meter braucht man ein Kilo gekochtes Leinöl.

Mangelhaften Verschluß der Fenster, schadhafte Bedachung des Hauses verursachen feuchte Wände. Gegen die sogen. Schlagseite schützt man sich durch Bekleidung der Wand mit Schiefer, Dachziegeln, Zinkplatten oder Cement, durch Vorsorge für gehörigen Abfluß des Regenwassers.

§ 7. Die zweckmäßige Wohnung.

Die Wohnung muß alles bieten, wozu sie bestimmt ist: hinlängliche Räume nach Zahl und Größe, passende Einrichtung und Lage. Ein großer Vogel wird in einem kleinen Käfig bald zu Grunde gehen. Das bekannte Dichterwort:

„Raum ist in der kleinsten Hütte
Für ein glücklich liebend Paar"

mag verliebten Schwärmern, die sich eines herrschaftlichen Wohnsitzes erfreuen, wohl behagen, aber die rauhe Wirklichkeit ist recht prosaisch. Man stelle sich einen Raum vor, Zimmer genannt, 2 Meter hoch und breit, 3 Meter tief. Der Mann hat eben Feierabend gemacht und quirlt hinter dem glühenden Ofen aus seiner Pfeife mächtige Wolken hervor. Die junge Frau steht hinter der Waschbütte, die Großmutter schüttelt den Enkel in der Wiege herum, ein paar ältere Sprößlinge tummeln sich im Bodenstaub. Welch eine Luft! Und in diesem engen Raume bei einer Temperatur von 20 ° R. lebt man Tag für Tag! Man bemesse aber nicht bloß die Länge und Breite der Wohnzimmer, man beachte auch, daß die Zimmer hoch genug gestochen, wenigstens 3, noch besser 4 Meter hoch und mit großen Fenstern entsprechend versehen seien.

Für eine kleine Haushaltung sind bei bescheidenen Ansprüchen nothwendig: ein Wohnzimmer, ein Schlafzimmer, ein Stück Keller und Speicher. Wenn die Kinderzahl sich mehrt, müssen entsprechende Schlafzimmer hinzukommen. Wer solchen bescheidenen Bedürfnissen nicht ein Mal Rechnung tragen kann, der unterlasse, einen eigenen Herd zu gründen.

Zu einer passenden Einrichtung gehört ferner, daß die Wohnung eine für sich abgeschlossene sei. „Ein halbes Haus,

eine wahre Hölle," sagt das Sprüchwort. Falls mehrere Familien einen gemeinsamen Gang benützen müssen, sollen die Zimmer sich aneinander reihen und so wenigstens ein abschliessbares Ganze bilden.

Im Allgemeinen ist es wünschenswerth, daß Kirche, Schule und Arbeitsstätte nicht allzuweit auseinander liegen. Anders dagegen bei gesundheitswidriger Arbeit, wo die frische Luft an Kleidung und Lungen einen nothwendigen Säuberungsproceß vorzunehmen hat; da sollte die Wohnung in angemessener Entfernung, bis zu einer halben Stunde, von der Arbeitsstätte liegen. Die Landbewohner, welche regelmäßig eine Strecke Weges zur Fabrik zu machen haben, erfreuen sich durchgehends einer bessern Gesundheit, als die städtischen Fabrikarbeiter.

§ 8. Die reinliche und nette Wohnung.

Reinlichkeit und Ordnung in allen Dingen sind die goldenen Schlüssel zur Gesundheit und zu langem Leben. Auch die beste Wohnung taugt nichts, wenn innerhalb derselben schlecht gewirthschaftet wird. Die Pflicht der Reinhaltung und Ordnung liegt allerdings in erster Reihe der Hausfrau ob; aber oft thut es Noth, daß auch hier der Mann ein wachsames Auge halte, und Manches ist auch Sache des Mannes. Wir verweisen hier auf folgende Punkte.

1. Aller Staub, Unrath u. s. w. ist sogleich fortzuschaffen. Kehrbesen und Putzlappen müssen tagtäglich, der Schrubber alle Samstage seine Schuldigkeit thun, Vogelkörbe sind fleißig zu reinigen, Kohlenasche ist, ohne daß man Staub aufwirbelt, forzubringen. Vor der Thüre auf dem Gange soll eine Matte zum Abputzen der Füße liegen.

2. Alle Luftverpester (alte Kleider, verdorbene Speisereste u. s. w.) sind fern zu halten. Töpfe, deren Inhalt einen starken Geruch ausströmt, sind mit einem dichtschließenden Deckel zu versehen. Hühner, Kaninchen u. s. w. gehören nicht in eine menschliche Wohnung.

3. Die Zwischendecke (Fehlboden) sind vielfach der Sammelplatz, wo Lumpen und Krämpel Verstecken spielen. Diese Schlupfwinkel sind neuerdings als Brutstätten für ansteckende Krankheiten erkannt worden. Man halte also von Zeit zu Zeit Nachschau, und übergebe den Plunder dem Ofen, falls die Hausfrau sich nicht dazu entschließen kann, ihn anderwärts zu verwerthen.

4. Alles an seinem Orte, kein wildes Durcheinander.

5. Schäden am Dach, durch welche der Regen eindringt, sind gleich auszubessern; wo Fensterläden, Riegel, Schlösser u. s. w. in ihrer Befestigung Noth leiden, ist überall mit dem Hammer nachzuhelfen; zerbrochene Fensterscheiben sind durch neue zu ersetzen.

6. Die Aborte sind leicht ein schlimmer Herd für Hausepidemien. Am räthlichsten ist es, die Abtritte fern von der Wohnung anzulegen; das gilt namentlich für Arbeiterwohnungen. Selbst gut veranlagte Aborte können bei unvermerkten Schäden zur Giftquelle für die Hausbewohner werden. Will man solche der Bequemlichkeit und auch der Gesundheit halber im Hause haben, so bringe man sie fern von den Wohnzimmern im Treppenhaus oder in der hintern Hausflur an und sorge, daß sie stets durch eine Thüre fest verschlossen und innerhalb durch ein immer geöffnetes Fenster gelüftet seien. Am besten ist die Canalisation, wo die Ausleerungen gleich entfernt werden. Muß eine Grube angelegt werden, so ist diese möglichst groß und am Boden wie an den Seiten aus einem wasser- und luftdichten Material herzustellen und mit einem luftdichten Deckel abzuschließen. Ebenso ist die Oeffnung des Sitzbrettes stets mit einem gut schließenden Deckel zu versehen. Hat man Wasserleitung auf dem Abtritt oder genügenden Wasservorrath in der Nähe, so ist beim Canalanschlusse oder großer Senke die Anlage eines Wasserverschlusses mittels eines sogen. Syphons oder eines Tellerverschlusses sehr empfehlenswerth. Der Syphon wird dadurch hergestellt, daß man das Abfallrohr um mehr als

seinen Durchmesser nach oben krümmt, ehe man es in die Grube hinabführt; der Tellerverschluß dadurch, daß man unter dem Trichter einen Teller anbringt, welcher sich mit dem obern Deckel gleichzeitig öffnet und schließt. Der Syphon erfordert sehr viel Wasser zur Spülung, andernfalls wird nicht ein Wasserverschluß bezw. Geruchverschluß, sondern ein Kothverschluß gebildet, welch' letzterer namentlich bei Frostwetter sehr viel übeln Geruch verbreiten kann.

Eine unsaubere Wohnung hat nicht bloß gesundheitsschädliche Folgen, sie ist auch von sittlichen Nachtheilen begleitet. Manche Hausfrau hat es durch ihre Schmierwirthschaft auf dem Gewissen, daß ihr Mann ein Wirthshausbesucher und ein Trunkenbold geworden ist.

Umgekehrt, wie einladend ist eine Wohnung, die blank und rein ist, in der man „vom Boden essen kann". Da wird der Hausvater am „heimischen Herde" sich am wohlsten fühlen. Die Gemüthlichkeit wird noch vermehrt durch allerlei Kleinigkeiten, mit denen die erfinderische Frauenhand die innere Ausstattung zu heben versteht. Hier sei besonders der Blumenpflege gedacht, nur müssen die Blumen keine allzu stark riechenden sein. Am besten sind schöne Blattpflanzen.

Eine hübsche Tapete erhöht gar sehr die Gemüthlichkeit des Daheim. In Räumen, welche im Winter nicht geheizt werden, und an feuchten Wänden ist indessen davon abzurathen; ein einziger Blick hinter der losen Tapete zeigt zur Genüge, wie dieser übel angebrachte Luxus mit Spinngeweben, todten Fliegen, unnennbaren Insecten, Pilzen usw. gestraft wird. Genügt hier das einfache Weißen nicht, so lasse man einen Oelanstrich vornehmen oder mit Wasserfarbe schabloniren. Grüne Tapeten, Fenster-Rouleaux, Teppiche usw. sind oft giftfarbig. Auch andere Farben enthalten Arsenik. Man sehe sich also beim Einkauf vor.

Zum Auffrischen gefirnißter Möbel nehme man ein Stück alte Leinwand, fasse es so, daß es unten eine platte Fläche ohne Falten bildet und reibe jedes Mal eine kleine Stelle mit etwas gekochtem Leinöl so lange ein, bis ein heller

Glanz entsteht. Polirte Möbel werden auf gleiche Weise, aber mit Terpentinspiritus aufgefrischt.

§ 9. Regeln für die Behandlung der Keller.

1. Es muß möglichst für Luftzug gesorgt werden. Die Kellerlöcher sind erst im Herbst zu schließen, wenn die äußere Kälte mehrere Grad unter Null steht.

2. Sind die Keller tief im Boden, so dürfen die Kältegrade noch mehr steigen, ehe eine Vorsichtsmaßregel erforderlich ist.

3. Trifft ein kalter Wind von einer Seite den Keller oder die Kelleröffnung, z. B. der Nord- oder Ostwind, so ist der Keller nach dieser Seite hin zu verschließen, aber nach der entgegengesetzten offen zu lassen.

4. Treten im Laufe des Winters milde Tage ein, so sind die Kellerlöcher während der Zeit zu öffnen, damit eine frische, reine kühle Luft einströme und die feuchte, dumpfe, schlechte Luft sich entfernen kann.

5. Der Grundsatz „je kühler, desto besser", gilt auch für den Winter; denn die Nahrungsmittel leiden durch die Kälte im Keller erst dann, wenn die Temperatur desselben unter den Nullpunkt herab sinkt.

§ 10. Die Heizung.

In den geheizten Zimmern übernimmt der Ofen einen guten Theil der Lüftung. Der warme Ofen zieht fortwährend die frische Außenluft herbei, gibt dafür warme Luft nach oben ab, welche nunmehr die dort angesammelte und abgekühlte Luft wieder herunterdrückt. Diese verwendet der Ofen dann neuerdings wieder zur Erhaltung des Feuers und vernichtet auf diese Art ihre unreine Mischung. Bei Oefen, die vom äußern Gange aus geheizt werden, kommt diese Luftreinigung nur dem Gange zu gute.

Für eine gesundheitsmäßige und vernünftige Heizung ist Folgendes zu beobachten.

1. In einem guten Ofen muß die Verbrennung möglichst vollständig erfolgen. Der Ofen muß so eingerichtet und aufgestellt sein, daß das Feuer guten Zug haben kann. Starke Ruß-Ablagerungen sind ein Anzeichen, daß der Ofen oder der Schornstein nicht in richtiger Ordnung ist. Es kann auch an schlechten Kohlen liegen. Dies wäre also zu erproben, um die geeignete Abhülfe zu leisten.

Oefen im rothglühenden Zustande lassen das giftige Kohlenoxydgas in die Stube treten.

2. Der Ofen muß möglichst lange die Wärme behalten. Der Uebergang von unsern alten Kachelöfen aus Mauerwerk und Thonplatten zu den Gußöfen und vollends den Mantelöfen war eher ein Rückschritt als ein Fortschritt. Letztere entziehen durch allzu schnelle Erwärmung der Luft in der Umgebung des Ofens die Feuchtigkeit und rufen auf den Schleimhäuten ein Gefühl der Trockenheit hervor. Anderseits entweicht diesen Oefen allzu schnell die Wärme. Die erwähnten Nachtheile sind neuerdings trefflich gehoben durch die sogen. Regulir- und Füllöfen, welche zu gleicher Zeit mit Wassernäpfen versehen sind, um der Luft die abgehende Feuchtigkeit zu ersetzen.

3. Der Ofen darf nie zu stark geheizt sein. Die Zimmer-Temperatur soll nicht über 15° Réaumur hinausgehen. Ein Thermometer im Zimmer ist nichts weniger, als eine nutzlose Verschwendung. Mißt man nach demselben stets die Wärme, so spart man Geld für Holz und Kohlen und schützt außerdem seine Gesundheit. Hinter dem warmen Ofen holt man sich die meisten Erkältungen.

Bei den sogen. Reguliröfen kann man mit Leichtigkeit die Wärme auf einen bestimmten Grad zurückführen

4. Klappen in der Ofenröhre sind nicht zu dulden wegen ihrer Gefährlichkeit. Das Ofenrohr ist da, um die giftigen Feuergase in den Schornstein abzuführen. Durch das Schließen der Klappen dringt die giftige Feuerluft in das Zimmer, und Mancher hat diese Unvorsichtigkeit mit dem Tode des Erstickens büßen müssen. Wo immer

also Ofenklappen vorhanden sind, dränge man auf Entfernung derselben.

5. Die Ofenröhren müssen immer im guten Zustande sein. Dieselben dürfen nicht durchlöchert sein, das untere Rohrstück muß stets dicht in das obere hineingeschoben sein. Die Röhre darf nie weiter als die Mauerdicke in den Kamin hineinreichen. Dieselben sind von Zeit zu Zeit vom Ruß zu fegen. Bei Oefen, die im Sommer nicht gebraucht werden, empfiehlt es sich, die Röhren aus dem Kamin herauszunehmen, weil dieselben dann unter dem Einflusse der Feuchtigkeit mehr leiden, als im Winter, wo sie in stetem Gebrauch sind.

6. Nasse schmutzige Wäsche, sowie durchnäßte Arbeitskleidung soll nur im Nothfalle im Wohnzimmer am Ofen getrocknet werden, weil dadurch die in den Gegenständen enthaltenen Schwitzstoffe in die Zimmerluft abdunsten und diese verpesten.

§ 11. Die Beleuchtung.

So lange das elektrische Licht in das Wohnhaus keinen praktischen Eingang gefunden hat, wird wohl das Petroleum seine Herrschaft behaupten. Dasselbe ist billiger als das Gaslicht, und die Luft wird dadurch am wenigsten verunreinigt.

Zur richtigen Lichtwirkung und zur Vermeidung nachtheiliger Folgen ist nothwendig:

1. Die Lampen müssen zweckentsprechend eingerichtet sein. Man scheue nicht die Ausgabe für eine ordentlich brennende Lampe, mit welcher man auf weite Entfernung genügend hell sehen kann; das Arbeiten mit ungenügendem Licht verdirbt die Augen. In Arbeitsräumen und in Zimmern, wo Kinder sind, empfehlen sich Hängelampen. Alte, verschlissene Lampen soll man nicht weiter gebrauchen; denn diese unzeitig angebrachte Sparsamkeit kann großes Unglück herbeiführen. Der Lampenfuß muß solid gebaut und von entsprechender Schwere sein. Beim Herumtragen der Petroleumlampen ist zu befürchten, daß das Pe-

troleum sich entzündet und eine Explosion entstehe. Also Vorsicht!

2. Die Lampen müssen stets ordentlich gereinigt sein. Der Docht ist jedes Mal vor dem Anzünden mit einem Lappen fest abzureiben. Die verkohlten Theilchen sind sorgfältig zu entfernen und dürfen nicht in das Dochtgehäuse hinab gestoßen werden. Es wird dadurch der Zutritt des zum Brennen nothwendigen Sauerstoffes der Luft gehindert, dazu ein Feuerleiter angelegt, der verhängnißvoll werden kann (Explosion). Die durchbrochene äußere Kapsel muß stets zum Eindringen der Luft offen gehalten werden.

Beim Reinigen des Petroleum-Behälters gieße man den darin befindlichen Petroleumrest nicht in den Kohlenkasten, weil die mit Petroleum getränkten Kohlen leicht Brand und Explosion des Ofens veranlassen können.

Sorgfältig gereinigte Lampen verbreiten helles Licht, verunreinigte riechen und leuchten schlecht. Ungleichheit des Dochtes verursacht Qualm und Zerspringen des Glascylinders.

Gut eingerichtete und gereinigte Lampen können beim Blasen von oben hinein unmöglich explodiren; ist ja jetzt der Gebrauch von sogen. Lösch-Blasrohren bei Hängelampen allgemein. Fehlerhafte und unreine Brenner sind dadurch gefährlich, daß das Oel des Behälters zu sehr erhitzt wird, und sich feuerfangende Gase bilden. Petroleum kann man mit dem Fidibus nicht anzünden.

Nochmals: hinweg mit schlechen Lampen!

3. Das Reinigen und Einfüllen soll niemals beim Brennen der Lampen geschehen (Explosion). Das Petroleum ist in einem Blechgeschirr aufzubewahren.

Gegen das Durchschwitzen der Petroleumlampen ist ein einfaches Mittel das Dichten mittels Wasserglas. Man bringe in die Rinne zwischen dem Glase (an der innern Seite) und dem Messingring ringsum Wasserglas und lasse die Lampe in umgekehrter Stellung an einem mäßig warmen Orte so lange stehen, bis das Wasserglas zu einer festen

Masse eingetrocknet ist. Will man eine schon gebrauchte Lampe von obigem Fehler befreien, so muß man das Petroleum durch Auswischen und dann durch mehrtägiges Hinstellen an einen recht warmen Ort vollständig entfernen.

§ 12. Vorsichtsmaßregeln gegen Feuersgefahr.

Die meisten Brand-Unglücksfälle entstehen durch Unvorsichtigkeit. Man beachte daher folgende Punkte:

1. Pulver, Spiritus, Zündhölzchen, Holz, Petroleum, Stroh sind an einem für Kinder unzugänglichen Orte aufzubewahren.
2. Laternen, die gebraucht werden, sind stets in gutem Zustande zu erhalten.
3. Das Tabakrauchen darf nie in Ställen, Scheunen, im Bett oder an sonst feuergefährlichen Orten geschehen.
4. Leicht brennbare Gegenstände bringe man nicht in unmittelbare Nähe des brennenden Ofens.
5. Man werfe nicht ungelöschte Ofenasche auf Kehricht und Düngerhaufen.
6. Man dulde niemals, daß zum Anfachen des Feuers Petroleum in den Ofen gegossen werde.
7. Wo kleine Kinder sind, ist es rathsam, um den Ofen herum ein Geländer anzubringen.
8. Töpfe mit kochendem Wasser oder sonst heißem Inhalt stelle man nicht auf den Fußboden, namentlich wo Kinder verkehren.
9. Vor dem Schlafengehen halte man Rundschau, ob auch alles in Ordnung ist.
10. Nachtlichter stelle man auf Blech, Porzellan oder Steinplatten.
11. Man lese nicht im Bett bei Licht.
12. Tritt Brand ein, so rufe man gleich um Hülfe. Sind die Kleider angebrannt, so werfe man die brennende Person auf den Fußboden und ersticke das Feuer mit übergeworfenen Tüchern. Brennendes Fett darf nicht mit Wasser gelöscht

werden; man streue Asche darauf und suche die Flamme zu überdecken und zu ersticken.

Man versichere sein Eigenthum bei einer bewährten Feuer-Versicherung. Bei der Geringfügigkeit der zu zahlenden Prämiengelder ist eine Unterlassung unentschuldbar.

§ 13. Die Kleidung.

Ein gelehrter Professor, Namens Busch, ging einstens in seinem abgetragenen Rock über die Straßen, und Niemand würdigte ihn eines Blickes. Tags darauf schritt er in seinem Staatskleide einher, und alle Welt grüßte auf's höflichste. Nach Hause zurückgekehrt, warf er unwillig seinen Staatsrock auf den Boden und sagte: „Da lieg', du Lump, bist du Busch oder ich!"

Das Sprüchwort: „Kleider machen Leute" spielt vielfach eine traurige Rolle im menschlichen Leben, aber es hat auch eine gewisse Berechtigung: Aus der Kleidung läßt sich auf den Charakter eines Menschen schließen; vernachlässigte Kleidung ist vielfach das Spiegelbild innerer Verkommenheit.

Neben der sittlichen Bedeutung (Scham und Stand) hat die Kleidung den doppelten Zweck, einerseits gegen die schädlichen Einwirkungen der Witterung und des Klima's zu schützen, anderseits den Wärmeverlust des Körpers zu verhindern. Je nachdem die Kleidung diesen doppelten Zweck erfüllt oder nicht erfüllt, macht sie gesunde oder kranke Menschen.

Es ergeben sich demgemäß folgende Bestimmungen.

1. Für den Gebrauch im Winter passen dunkele, wollene, nicht zu fest gewebte Stoffe; im Sommer besser helle, leinene oder baumwollene.

Legt man an einem sonnigen Wintertage schwarzes und weißes Tuch nebeneinander auf den Schnee ausgebreitet, so wird dieser unter dem schwarzen Tuch stärker wegschmelzen als unter dem weißen. Es beruht diese Erscheinung auf dem Naturgesetze, daß die weiße Farbe weniger Wärme einsaugt als die dunkele Farbe. Entsprechend ist es also, zur

heißen Jahreszeit helle und weiße Kleider zu tragen. Andererseits hat die Kleidung die Körperwärme festzuhalten und ihr namentlich im Winter möglichst wenig Abfluß zu gestatten. Diesen Zweck erfüllen wollene Stoffe, welche bekanntlich schlechte Wärmeleiter sind.

Da die Luft einer der allerschlechtesten Wärmeleiter ist, so ist es zweckmäßig, daß unsere Kleidung im Winter möglichst viel Luft einschließe und eingeschlossen halte. Doppelte Kleidung von dünnen Stoffen thut daher bessern Dienst als einfache Kleidung von dickem Stoff, weil erstere mehr Luft einschließt, als letztere. Das Gleiche gilt auch von den nicht zu fest gewebten Stoffen.

Im Sommer dagegen muß der Köiper Wärme ableiten, und dazu eignen sich leinene oder baumwollene Kleider als bessere Wärmeleiter.

Man härte übrigens den Körper von Jugend auf ab; der gesunde, kräftige Mann reicht mit einem Rock aus, wo der Weichling mit drei Röcken friert. Man gewöhne sich auch nicht an sogen. Shawls oder Pelzkragen um den Hals; vergißt man sie anzulegen, so ist gleich die Erkältung da. Im warmen Zimmer soll man nicht die dicken Winterkleider anbehalten, welche man in der kalten Luft nöthig hat. Bei der Bewegung im Freien muß unsere Kleidung leichter sein, als wenn wir still sitzen. Man darf sich Sonntags nicht leichter kleiden als an Wochentagen. Wer an Werktagen Holzschuhe trägt, der sorge an den Sonn- und Festtagen im Winter für kräftige doppelsohlige Stiefel oder Schuhe.

Durchnäßte Kleidung ist baldmöglichst mit trockener zu vertauschen; durch Anhalten derselben, zumal wenn der Wind weht, muß sich auch der Abgehärtetste Erkältungskrankheiten zuziehen.

Bei der Wahl der Farbe der Kleidungsstoffe achte man darauf, daß dieselben keine Giftstoffe enthalten. Man kaufe daher nur in Geschäften, von deren Gediegenheit und Rechtschaffenheit man überzeugt ist. Sogen. Schleuderwaaren sind schlecht und theuer.

Die Schweißleder der Hüte sind ebenfalls oft mit Giftfarbe gefärbt. Die modernen Papier-Kragen und Manschetten enthalten zumeist Zink-Bleiweiß, giftige Bläue, alles Giftstoffe, welche leicht abstäuben und sich dem Körper mittheilen.

2. Die Kleider dürfen nicht zu eng anschließen. Jeder Körpertheil muß ungehemmt seine Thätigkeit entfalten können. Kragen und Halsbinden, welche zu fest anliegen, stauen das Blut im Kopfe, hemmen das Athmen und verursachen Kopfschmerzen.

Das starke Einschnüren des Unterleibes durch Riemen oder Gürtel schädigt die Eingeweide und kann Brüche veranlassen. Am besten sind elastische Hosenträger; dieselben sollen aber nicht auf der Brust gekreuzt sein. Stark anschließende Kniebänder strafen sich durch Erweiterung der sogen. Krampfader und durch Ausschlag an den Unterschenkeln.

Der Schuh muß sich nach dem Fuß richten, nicht umgekehrt. Schuhwerk, das an beiden Füßen angezogen werden kann, ist bei der verschiedenen Form der Füße nicht zweckentsprechend. Das beste Mittel, sich vor Hühneraugen zu bewahren, sind gut angepaßte, weder zu enge noch zu weite Schuhe. Durch zu enge Schuhe werden die Füße gedrückt, es verkümmern und verkrüppeln die Zehen, und müssen sich an den gedrückten Stellen Hühneraugen bilden. Durch das Schlottern der Schuhe entstehen in Folge der Reibung gleichfalls Hühneraugen. Die Hauptsache beim Schuh ist die Sohle, welche ganz genau der Fußsohle entsprechen muß, nur soll sie ungefähr 3 cm länger sein, als der Fuß. Spitz zulaufende Schuhe sind vom Uebel.

Beim Anmessen der Schuhe setze man den Fuß auf weißes Papier, trete fest auf und fahre mit einem Bleistift um den Rand des Fußes herum. Dann erhält man ein richtiges Modell, wonach der Leisten vom Schuster gewählt werden soll. Das geht oft ohne Kampf mit dem Schuster nicht ab, welcher es besser verstehen will und dann gewöhnlich die Schuhe zu eng macht.

Aber bestehe darauf! . . . Hast du Knoten am Fuße, so laß vom Schuster auf den Leisten an der Stelle, wo der Knoten sich befindet, ein Stück Leder ansetzen, welches die Form des Knotens hat.

Die Schuhsohle sei nicht zu dünn, aber auch nicht zu steif und unnachgiebig. Der sogen. Widerrist des Fußes (Fußrücken), die Stelle zwischen dem obern Fuß und der Ferse, soll fest geschlossen sein, zu hohe Absätze führen leicht zum Stolpern, zu niedrige bewirken Plattfuß. Das Oberleder sei weich, man reibe dasselbe zur Zeit mit einem Stückchen Speck oder mit Thran ein. Für die Werktage sind Holzschuhe eine billige, gesunde und warme Fußbekleidung. Gummischuhe, wie Gummiröcke hindern die Ausdünstung des Körpers.

3. Die Unterkleider sollen, falls man deren benöthigt, wo möglich von Wolle sein. Die Wolle ist porös, trägt durch fortwährend gelinde Reibung zur Erwärmung der Haut bei und gibt den genommenen Hautschweiß wieder so langsam ab, daß durch die Verdunstung desselben keine Abkühlung der Haut stattfindet.

Die Leinwand ist allerdings auch porös, dazu sehr dauerhaft, kann leicht gereinigt werden, aber bei schweißfördernder Thätigkeit hat dieselbe ihre großen Nachtheile. Das leinene Hemd führt in Folge seines bessern Leitungsvermögens den Schweiß rascher in den flüssigen Zustand über. Der Schweiß wird also rascher verdampft, aber in Folge dessen auch dem Körper viel Wärme entzogen und an die Luft abgeführt. Dies bewirkt eine Ueberabkühlung des Körpers und als Folge Erkältungskrankheiten. Junge, gesunde Leute, welche keinem anhaltenden schweißtreibenden Berufszweige obliegen, bedürfen keiner wollenen Unterkleider. Wer sich daran vor den Jahren gewöhnt hat, der beginne im Sommer seine Haut durch kalte Waschungen und Bäder abzuhärten, dann kann er ungestraft den überflüssigen Kleiderballast auslassen.

Muß man wollene Unterjacken und Leibbinden auf Verordnung des Arztes tragen, so lege man dieselben Nachts

über das Hemd an, damit man sich nicht allzu sehr an die Wolle gewöhne.

4. Kein Kleidungsstück soll man länger als 24 Stunden ununterbrochen tragen. Man gehe also nicht mit den Strümpfen zu Bette. Unterkleider und Hemd müssen jeden Abend bezw. jeden Morgen gewechselt werden. Man braucht darum nicht jedes Mal frische, reine Wäsche anzuziehen. Zum Wechseln genügen zwei Hemden pro Woche und zwei Unterjacken pro Monat, gewiß keine übertriebenen Forderungen. Jeder anständige Mensch zieht auch wenigstens alle Sonntage reine Strümpfe an.

Das Nachthemd und die abgelegten Unterkleider sollen nicht zusammengerollt unter dem Kopfkissen oder der Bettdecke liegen, sondern ordentlich der Luft ausgesetzt werden.

5. Kleider, die nicht gewaschen werden, sollen regelmäßig von Zeit zu Zeit ausgeklopft, in die Sonne gelegt oder wenigstens an die Luft gebracht werden. Schweiß, Staub u. s. w. bilden zuletzt Nester für gewisse Fremdlinge, die ein anständiger Mensch nicht beherbergen darf und mag. Auch die wollenen Unterkleider müssen häufig gewaschen werden.

Kleider von Menschen, welche mit ansteckender Krankheit behaftet gewesen, darf man nicht gleich tragen. Auch ist es unverantwortlich, solche zu verschenken oder gar zu verkaufen; man ladet damit die Schuld auf sich, andere Menschen krank zu machen. Du brauchst aber solche Kleider keineswegs zu vernichten. Du reinigst dieselben von ihren Krankheitskeimen (d. h. desinficirst sie) dadurch, daß du dieselben in einen gut geheizten Backofen hineinbringst, der so heiß ist, als wenn man Brod backen wollte und sie darin wenigstens eine Stunde lang liegen läßt. Gegenstände, welche sich waschen lassen, bringst du in einen großen Waschkessel mit Seifenlauge, verschließest den Kessel mit dem Deckel und lässest dieselben eine Stunde lang kochen. Die in dieser Weise desinficirten Sachen können unbeschadet wieder benutzt werden.

§. 14. Die Hautpflege.

Viele Leute zählen das tägliche Waschen von Gesicht und Händen zu den überflüssigen Bedürfnissen und überlassen es dem Sonntag, den Wochenstaub und -Schweiß oberflächlich hinwegzufegen, die übrige Haut kommt nur dann mit dem Wasser in Berührung, wenn der umwölkte Himmel eine unvermuthete reichliche Bescheerung spendet.

Die Haut ist einem feinen Drahtgeflecht zu vergleichen, wodurch es in einem fort hin- und herströmt. Die festen Rückstände des verdunstenden Schweißes, die abgestoßenen Hornhautschuppen, der niederschlagende Staub der Außenluft und der Kleider überziehen nach und nach die Haut mit einer dicken Kruste. Diese unreine Hautschicht hemmt nicht bloß die Hautthätigkeit, sie ist auch zugleich der geeignete Boden, wo ein Reichthum thierischen Lebens sich entfaltet, den wir nicht näher bezeichnen wollen. Die Haut muß also gereinigt werden, und das geschieht in verschiedener Weise.

§. 15. Das Flußbad.

Das Flußbad hat, abgesehen von der gesunden körperlichen Uebung des Schwimmens, den besondern Vortheil, daß mit demselben zugleich ein Luft- und Sonnenbad verbunden ist. Die Einwirkung des frischen, freien Luftzuges und der hellen Sonnenstrahlen ist eine wohlthuende Bleiche des Körpers. Beim Baden sind indessen folgende Regeln zu beobachten:

1. Jeder Verstoß gegen Anstand und Sittlichkeit ist zu vermeiden.

2. Die Badestelle muß ohne Gefahr sein. Die besten Schwimmer bezahlen oft ihre Waghalsigkeit mit dem Leben. Man erkundige sich also nach Strömung und Bodenverhältnissen.

3. Der Badende muß wohl und gesund sein. Man bade auch nicht bei heftigen Gemüthserregungen oder nach durchwachten Nächten.

4. Das Bad finde nicht statt unmittelbar nach einer Hauptmahlzeit oder nach dem Genusse geistiger Getränke.

5. Man darf nicht erhitzt sein, gehe also langsam zum Badeorte. Ist man erhitzt, so setze man sich, ohne die Kleider auszuziehen, in den Schatten, bis man hinreichend abgekühlt ist, d. h. bis daß das Herz ruhig schlägt. Wenn man auch noch schwitzt, so hat das nichts zu sagen; kühlt man sich nämlich zu lange ab und geht dann noch in das kalte Wasser, so kann man sich leicht erkälten.

6. Man entkleide sich langsam, gehe dann sofort in's Wasser.

7. Man springe mit dem Kopfe voran in's tiefe Wasser; wenn man das nicht kann oder mag, so tauche man schnell unter, mache wenigstens den Kopf naß, damit das Blut nicht zu Kopfe steigt. Hat man aber Ohrenfluß, so unterlasse man dieses.

8. Die Temperatur des Flußbades soll in der Regel nicht unter 15° R. stehen. Nach und nach kann man sich an eine etwas niedere Temperatur gewöhnen.

9. Man soll nie über 20 Minuten im Bade bleiben, je kühler das Wasser, desto kürzer die Dauer des Bades. Anhaltendes Frösteln ist ein Mahnzeichen, daß dem Körper genug Wärme entzogen und das Bad zu verlassen ist.

10. Man soll beim Baden nicht still sitzen, vielmehr schwimmen oder sich sonst bewegen.

11. In wellenwerfendem Wasser empfiehlt es sich zum Schutze des Gehör-Apparates die Ohren mit Watte lose zu verstopfen.

12. Nach dem Baden reibe man die Haut trocken ab, kleide sich schnell wieder an und gehe, ohne zu ruhen, eine Zeit lang bedächtig spazieren.

Die Jahreszeit, Oertlichkeit und andere Verhältnisse beschränken häufig das Flußbad. Hier bietet einen kleinen Ersatz

§ 16. Das Wannenbad

Bis in's Mittelalter gab es fast in jedem Dorfe eine Badestube. Bei den Handwerkern war es herkömmlich, sich jeden Samstag zu baden, und sie erhielten in manchen Zünften ein besonderes Badegeld. Es kam dann eine lange Zeit, wo diesem Bedürfnisse fast gar keine Rechnung mehr getragen wurde. In unserer Zeit zeigt sich auch hier wieder ein Umschwung zum Bessern. Mit der allgemeinen Anlage von Wasserleitungen ist man auch in vielen Städten dazu übergegangen, wieder Volksbäder einzurichten. Sache der Arbeiter und Handwerker ist es, nunmehr von dieser Wohlfahrtseinrichtung häufigen Gebrauch zu machen.

Eine Auslage für ein wöchentliches Bad lohnt sich besser, als wenn der Betrag in's Wirthshaus getragen wird. Man benutze die Badegelegenheit auch im Winter.

Eine Temperatur von 25° R. genügt der zartesten Haut, darüber hinaus ist vom Bösen, es sei denn auf Bestimmung des Arztes. Durch ein zu kühles Bad wird seltener geschadet, als wie durch ein zu warmes. Die Anwendung der kalten Brause läßt sich vortheilhaft mit dem Vollbade verbinden. Vor allem sei der fleißige Gebrauch der Seife in Erinnerung gebracht.

Einzelnen Personen, insbesondere Herz- und Lungenkranken ist das Baden mehr schädlich, als nützlich. Wer hierin Bedenken trägt, mag zunächst den Rath des Arztes einholen.

§ 17. Die Waschungen.

Hier kann wohl Keiner sagen, daß ihm die Gelegenheit dazu fehle. Auch der Mangel an Zeit kann nicht als Entschuldigung dienen. Bei fortgesetzter Uebung nimmt die Waschung schließlich nur ein paar Minuten in Anspruch. Zum Essen und Trinken findet Jeder Zeit, so soll auch der Beschäftigtste sich zum Waschen die nothwendige Zeit schaffen; denn die Waschungen sind eben so nothwendig wie die Nah-

rung. Es ist rathsam, tagtäglich Gesicht, Hals und Brust mit kaltem Wasser zu waschen. Man bedient sich dazu am besten eines großen Schwammes, welchen man im Winter den Tag hindurch wieder am Ofen trocknen kann. In Ermangelung genügt auch ein in Wasser eingetauchtes Handtuch.

Fortgesetzte Waschungen geben der Haut einen hohen Grad von Widerstandsfähigkeit gegen schädliche Einflüsse der Witterung.

Die beste Zeit des Waschens für den Arbeiter ist gleich, nachdem er von der Arbeit zurückgekehrt ist. Von der Arbeitsstätte bringt derselbe meist viel ungesundes Zeug mit, welches er auf diese Weise leicht entfernt und davor auch seine Familie bewahrt.

Die Hände sollen so oft gewaschen werden, als sie schmutzig geworden sind. Bringt die Arbeit einen unvermeidlichen Schmutz der Hände mit sich, z. B. Färber, Schmiede, Schornsteinfeger, Bergleute, so müssen die Hände Abends und Morgens mittels einer scharfen Seife und Handbürste gereinigt werden.

Oeftere Fußwaschungen können nicht dringend genug anempfohlen werden.

§ 18. Die Behandlung einzelner Körpertheile.

Die Hühneraugen sind vorsichtig mit einem reinen Messer zu beschneiden; unreine Messer können leicht eine Blutvergiftung herbeiführen. (Zur Vermeidung quälender Hühneraugen sei verwiesen auf das, was in dem Capitel „Kleidung" über deren Entstehung vermerkt worden ist.)

Die Nägel an Händen und Füßen müssen bei Zeiten abgeschnitten, nicht abgerissen werden.

Die Haare sind Abends und Morgens mit einem nicht zu engen Kamme zu kämmen. Eine Haarbürste thut gute Dienste, um Staub und Hautschuppen wegzuschaffen. Beim Kämmen darf an den Haaren nicht gezogen werden, indem dadurch die Haarwurzel schädlich gereizt wird. Ab und zu reinige man die Kopfhaut mit warmem Wasser und Seife,

trockene dann aber den Kopf gut ab und gehe nicht gleich an die kalte Luft. Sind die Haare struppig und trocken, so reibe man sie zuweilen mit ein paar Tropfen Oel oder etwas frisch geschmolzenem ungesalzenem Fett ein. Die wohlriechenden Oele sind vielfach mit giftigen Stoffen vermengt. Bei zu feuchtem wie zu heißem Wetter bedecke man den Kopf beim Ausgehen, vermeide dagegen schwere Kopfbedeckungen (Pelzmützen). Das ständige Tragen von Kappen im Zimmer, vollends die lächerliche Schlafmütze, bringen eine frühe Glatze.

„Kopf kühl, Füße warm,
Machet die Doctoren arm!"

Man vermeide das Schneiden der Haare bei rauher Jahreszeit. Haarfärbemittel enthalten vielfach Bleisalz und können eine Vergiftung herbeiführen.

Die Zähne sind sorgfältig zu pflegen, einmal wegen der wichtigen Rolle, welche sie als Mahlsteine des Menschen beim Verdauen der Speisen haben, dann wegen der Schmerzen, welche kranke Zähne mit sich bringen.

Der gefährlichste Feind der Zähne ist der schnelle, öfter wiederkehrende Temperaturwechsel zwischen allzu kalten und allzu heißen Speisen und Getränken. Ferner wirken ätzende Gegenstände (manche Zahnpulver und Tincturen) sehr schädlich auf den Schmelz der Zähne. Nicht minder nachtheilig ist der Mißbrauch der Zähne zum Zerkleinern harter Gegenstände (Nüsse), zum Ausziehen der Korke, zum Abreißen der Fäden u. s. w.

Speisereste zwischen den Zähnen entferne man nicht mittels eines Zahnstochers von Metall, vielmehr mit einer biegsamen Federspule. Man unterlasse überhaupt alles Feilen, Kratzen und Stochern.

Zur Erhaltung der Zähne und des Zahnfleisches ist anzuempfehlen, nach jedem Essen den Mund mit kaltem Wasser auszuspülen. Früh Morgens reinige man die Zähne mit einer nicht zu harten Zahnbürste. Bei sehr empfindlichem Zahnfleisch wird man sich noch besser eines Läppchens be-

dienen, welches man mit dem Zahnpulver befeuchtet. Man reinige aber nicht nur die äußern, sondern auch die innern, der Verunreinigung am meisten ausgesetzten Zahnflächen. Als Zahnpulver nehme man ganz fein zertheilte Knochen- oder Lindenkohle, die mit etwas wohlriechendem Oel angemischt werden kann. Den sogen. Zahnstein (Weinstein) soll man nur von Sachkundigen entfernen lassen. Hohle Zähne kann der Zahnarzt oft durch Plombiren noch retten oder wenigstens von Schmerzen befreien. Sehr weit angefressene Zähne läßt man am besten von einem geschickten Arzt — in den Städten Zahnarzt — entfernen. Bei gewissen Zahnoperationen ist das Chloroformiren nicht zu umgehen. Man überlasse die Anwendung des Chloroform dem Urtheil des vernünftigen Arztes.

Noch ein paar Worte über sog. Verschönerungsmittel. Das beste Verschönerungsmittel ist das stete Reinigen der Haut und eine geordnete Lebensweise. Treten Hautkrankheiten ein (Leberflecken, Blutgeschwüre, Sommersprossen u. s. w.), so nehme man den Arzt zu Rathe. Färbemittel (Puder und Schminke) wollen wir den Theaterprinzessinnen überlassen, unsern Lesern trauen wir derartigen Unsinn nicht zu.

§ 19. Die Augenpflege.

Unter den Sinnesorganen nehmen die Augen die erste Stelle ein. Die Augenpflege bildet daher einen besonders wichtigen Abschnitt der Gesundheitslehre. Das Auge ist bereits beim Neugeborenen mit großer Sorgfalt zu behandeln, vor zu grellem Licht, unreiner Luft und Erkältungen zu schützen. Entzündungen des Auges am 2. bis 5. Tage nach der Geburt führen oft zur Blindheit. Man ziehe daher beim ersten Anzeichen den Arzt hinzu und lasse sich ja nicht von überklugen Weibern beschwichtigen, daß es nichts sei. Man gestatte Kindern nicht, die Gegenstände zu nahe an die Augen zu halten. Dieses ist besonders wichtig, wenn die Kinder zu Hause ihre Schulaufgaben machen, wobei sie sich oft mit dem Kopfe über die Tafel legen, als ob sie nicht sehen

könnten. Man halte darauf, daß sie den Kopf gerade halten, man sorge aber auch, daß sie hoch genug am Tische sitzen, so daß sie beim Schreiben bequem den Ellenbogen auf das Tischbrett legen können, ohne dabei schief sitzen zu müssen.

Das Erlernen des Lesens und Schreibens mit dem 4., 5 Jahre ist oft eine Frühreife auf Kosten der Gesundheit. Während der bekannten Kinderkrankheiten (Masern, Scharlach u. s. w.) sind die Augen der Kinder vor grellem Licht rauher Luft, Staub und Rauch zu bewahren.

Kurzsichtige Augen können sich ohne Schaden den feinsten Arbeiten unterziehen, wenn für genügend helle Beleuchtung gesorgt ist. Falls aber bei der Arbeit die Augen thränen, schmerzen oder leicht ermüden, wende man sich an einen Augenarzt. Eine Brille hilft häufig dem Uebel ab und wird dann dadurch einer Schwächung der Augen vorgebeugt.

An Gesichtsschwäche Leidende (Uebersichtige) sollen keinen Beruf wählen, welcher den anhaltenden und einförmigen Gebrauch der Augen zu feinern Gegenständen erfordert.

Diejenigen, welche schon mehrmals an Augenentzündungen gelitten haben, sollen keinen Arbeitszweig ergreifen, bei dem die Einwirkung von Staub, Rauch, Feuer, Hitze, scharfen Ausdünstungen u. s. w. nicht zu vermeiden ist.

Plötzlicher Uebergang vom Finstern in's grelle Licht und umgekehrt ist den Augen nicht zuträglich.

Bei künstlicher Beleuchtung vermeide man möglichst Arbeiten an dunkeln und farbigen Stoffen. Thut das helle Licht den Augen weh, so gebrauche man einen blauen Lampenschirm, welcher das Licht noch durchtreten läßt. Ganz dunkele, undurchlässige Schirme, ferner die bei denselben vielfach beliebten rothen Farben üben auf die Augen einen schädlichen Reiz aus. Zudem sind's oft schädliche Giftfarben.

Glänzende Fußgestelle an Lampen und Leuchtern sind dem Auge nachtheilig.

Man arbeite nicht unnöthig bei starkem Sonnenlicht, noch bei der Abenddämmerung. Man achte darauf, daß das Licht

gehörig auf die Arbeit falle, am besten von oben herab oder von der linken Seite her.

Wer schwache Augen hat, lese niemals in Pferdebahnen oder Eisenbahnwagen.

Sobald die Augen weh thun, lasse man dieselben eine Zeit lang rasten. Sehr empfehlenswerth ist es, die Augen ab und zu mit frischem Regenwasser anzufeuchten.

Sind deine Augen krank, dann säume nicht, den Augenarzt zu Rathe zu ziehen. Gebrauche die Brille nur auf Anrathen und Anweisung des Arztes. Eitelkeit ist hier eine Thorheit, welche sich selber bitter straft.

§ 20. Die sonstigen Sinnesorgane.

1. Das Gehör wird durch fortwährende Uebung gestärkt, insbesondere durch Treffübungen beim Singen.

Es schadet dem Gehör, wenn das Trommelfell von zu starkem Schalle betroffen wird. Wenn solches nicht zu vermeiden ist, z. B. beim Schießen, so empfiehlt es sich, den Mund etwas zu öffnen und die Ohren durch Watte lose zu verstopfen.

Dem Ohr sind nachtheilig Staub, Unreinigkeit, ständiges Gerassel und Klopfen, kalte stürmische Witterung. Hier heißt es, die nachtheiligen Einwirkungen so viel als möglich zu meiden, die Ohren häufig zu reinigen und durch lose Wattepfropfen zu schützen. Beim Reinigen der Gehörgänge verwende man keine harten Gegenstände (Ohrlöffel, Haarnadeln u. s. w.), weil man dadurch leicht das Trommelfell verletzen kann. Man spritze vielmehr das Ohr mit lauwarmem Wasser vorsichtig aus. Dieses ist sogar nöthig, wenn sich der Gehörgang durch Staub verstopft hat. Aber man drücke dabei nicht zu stark auf den Stempel der Spritze, damit das Trommelfell sich nicht entzünde. Das Ausspritzen ist mehrere Tage zu wiederholen, bis sich der Schmutz gelöst hat.

Haben sich Insecten in's Ohr verirrt, oder sind kleine Körperchen eingedrungen, so träufele man Oel oder Wasser in's Ohr. Bei eintretenden Ohrenkrankheiten nehme man baldigst

den Arzt zu Rathe, zumal vernachlässige man dieses nicht bei sich einstellendem Ohrenflusse, wobei das Trommelfell verletzt ist, und die innern Theile des Gehörorgans eitern. Insbesondere bei kleinen Kindern ist dieses gefährlich und sterben in der Folge manche an Gehirnentzündung. Ohrringe nützen gegen böse Augen eben so viel wie ein Ring durch die Nase.

2. Der Geruch ist bei den Thieren viel feiner und stärker als beim Menschen. Darum haben auch jene in der Regel längere Nasenhöhlen, größere und entwickeltere Muschelgänge. Der Geruch leidet am meisten unter der übeln Gewohnheit des Schnupfens, indem der Reiz des Tabaks die Geruchsnerven überspannt und dann abschwächt.

3. Der Geschmack leidet durch Unmäßigkeit im Essen und Trinken. Eine belegte Zunge ist ein Zeichen, daß der Magen krank ist. Tabakrauch und Kautabak üben eine schädlich reizende Einwirkung auf die Rachenschleimhaut aus. Desgleichen sind Speisen und Getränke in zu kaltem oder zu heißem Zustande genossen von nachtheiligem Einflusse.

4. Das Gefühl kann durch Uebung unglaublich ausgebildet werden. Das sehen wir an den Blinden, denen das feine Gefühl vielfach die fehlenden Augen ersetzt.

Durch freie, leichte Thätigkeit und durch Reinhaltung der Haut wird der Gefühlssinn gehegt und gepflegt.

§ 21. Die Nahrungsmittel.

Der menschliche Körper ist mit einer Dampfmaschine zu vergleichen. Bei letzterer verwandelt die brennende Kohle das Wasser in Dampf und erzeugt damit die bewegende und arbeitende Kraft. Der Körper bedarf zur Wärme-Erzeugung ebenfalls eines Heizungsmaterials, bei dessen chemischer Zusammensetzung ebenfalls der Kohlenstoff eine Hauptrolle spielt. Es sind dieses die sogen. Kohlehydrate, nämlich das Stärkemehl und der Zuckerstoff der Pflanzen, sowie die Fette der Thier- und Pflanzenbestandtheile.

Bei den Maschinen müssen die schadhaften und abgenutzten Theile durch neue ersetzt werden. Aehnlich ist es beim menschlichen Körper, dessen Grundbestandtheile, die organischen Zellen, der fortwährenden Veränderung unterliegen und welche sich bald abnutzen und absterben, wenn ihnen kein neuer Nährstoff zugeführt wird.

Sollen die einzelnen Theile der menschlichen Maschine in ihrer Leistungsfähigkeit erhalten bleiben, so müssen dem Körper solche Nahrungsmittel zugeführt werden, deren Bestandtheile der Zusammensetzung der Körpertheile (Muskeln, Drüsen, Gehirn u. s. w.) entsprechen. Es sind dieses zunächst die den Stickstoff enthaltenden Nährkörper aus der Thier- und Pflanzenwelt, welche man als Eiweißstoffe bezeichnet. Ferner gehören dazu die Fettstoffe sowie bestimmte Nährsalze, welche in die Zellen aufgenommen werden und zu deren Wachsthum dienen. Endlich bedarf der Mensch noch einer Menge Wassers zu verschiedenen bestimmten Zwecken.

§ 22. Wie nährt man sich gut und billig?

Friedrich der Große sagte: „Wenn man eine Armee bauen will, so muß man mit dem Bauche anfangen; denn dieser ist das Fundament." Für jeden Menschen ist es eine Frage von der wichtigsten Bedeutung: „was soll ich essen, um meine Gesundheit ungestört zu erhalten?" Für den Arbeiter tritt noch die weitere Frage hinzu: „wie kann ich mir eine gute, vernunftmäßige Kost entsprechend meinen geringen Mitteln verschaffen, oder wie nährt man sich gut und billig?"

Mit Vielem läßt sich schmausen,
Mit Wenigem läßt sich hausen.

Gut ist die Ernährungsweise, wenn die oben genannten vier Nährstoffe in richtiger Weise zusammengestellt sind. Ein Erwachsener braucht durchschnittlich täglich, um richtig zu leben, 118 Gr. Eiweiß, 328 Gr. Kohlehydrate, 56 Gr. Fett. Wir sagten durchschnittlich, weil nach der körperlichen Thätigkeit, dem Wärmeverlust und dem Lebensalter sich das größere oder geringere Vorherrschen des einen oder andern Nahrungs-

stoffes richten muß Ein Arbeiter, welcher seine Muskelkraft anstrengt, hat mehr Eiweißstoff nöthig, als ein Stubenhocker, welcher sich nicht körperlich anstrengt. Arbeit im Freien, bei kalter Jahreszeit bedingt mehr Kohlehydrate als der Aufenthalt in warmer Stube. Der Nordländer genießt mehr Fett und überhaupt mehr Nahrung als der Südländer, weil jener mehr Wärme abgeben muß als dieser. Die Jugend verbraucht zum Anwachsen der Organe mehr Eiweißstoff als das Alter.

Jedes Kind weiß, daß die verschiedenen Nahrungsmittel nicht alle den gleichen Nährgehalt haben, daß z. B. ein Apfel weniger nahrhaft ist, als ein Stück Fleisch von derselben Größe. Es ist darum auch klar, wie verkehrt es sein würde, wollte man stets *nur ein und dasselbe Nahrungsmittel* zu sich nehmen, indem dann von dem einen Nahrungsstoff zu viel, von dem andern zu wenig darin enthalten ist.

Um die zur ungestörten Erhaltung der Gesundheit nothwendige Menge von Eiweiß und Kohlehydrate dem Körper zu liefern — wir wollen zur einfachern Berechnung vom Bedarf an Fett und Wasser absehen — müßte ein arbeitender erwachsener Mensch täglich zu sich nehmen:

von	für 118 Gr. Eiweiß.	für 328 Gr. Kohlehydrate.
Käse	272 Gr.	1160 Gr.
Erbsen	520 "	919 "
fettarmes Fleisch . . .	538 "	2620 "
Weizenmehl	796 "	824 "
Eier	905 "	2231 "
Schwarzbrod	1430 "	1346 "
Reis	1868 "	896 "
Milch	2905 "	4652 "
Kartoffeln	4575 "	3124 "
Weißkohl.	7625 "	9318 "
weiße Rüben	8714 "	10650 "

Bei einer solchen Lebensweise müßte man also 10,650 Gr. (über 21 Pfd.) weiße Rüben oder 2620 Gr. = 5 Pfd. Fleisch täglich verzehren, um den nothwendigen Kohlenstoff in sich aufzunehmen; dadurch würden der Magen und der Geldbeutel in arge Mitleidenschaft gezogen, das hieße „schlecht und theuer" leben. Es kommt nicht so sehr darauf an, wie viel, als vielmehr, was wir essen. Naturgemäß ist eine gemischte Nahrung. Wo möglich soll wenigstens ein Drittel des nothwendigen Eiweißstoffes aus thierischer Nahrung, also aus Fleisch, Milch und Eier genommen sein.

Billig ist diejenige Kost, wo bei geringen Auslagen den Forderungen der Nährungsgesetze am besten entsprochen wird. Schlechte Kost ist theuere Kost. Ein Arbeiter, welcher durch schlechte Nahrung seinen Körper so weit herunterbringt, daß er statt 2½ Mark täglich nur noch 1½ Mark verdienen kann, lebt schlecht und theuer. Besser ist es, zum Metzger, statt zum Arzt zu gehen.

In den Familien, wo eine schlechte Lebensweise herrscht, wo Kartoffeln und Kaffee die Hauptspeisen sind, muß zumeist als kostspieliger und schlechter Ersatz der Branntwein dienen.

Also „lebe besser und leiste mehr!" das ist die goldene Regel, welche sich jeder Arbeiter einschärfen möge.

Um gut und billig zu leben, ist es ferner von großem Belang, daß man nur gute Nahrungsmittel kaufe. Billige Waare, schlechte — und darum theuere — Waare. Man kaufe wo möglich aus erster Hand, nicht durch Zwischenhändler, besorge im Herbst zeitig den nothwendigen Winterproviant.

Des Weitern fällt hier in die Waagschale die Kunst des Aufbewahrens der Nahrungsmittel. Was verdirbt, ist weggeworfenes Geld.

Es hängt endlich gar viel von der Zubereitung der Speisen ab. Wir wollen indessen nicht in das Küchengebiet eingreifen; das ist Sache der Hausfrau — welche in der bekannten Schrift: „Das häusliche Glück" eine vorzügliche Anleitung findet —, dürfen aber wohl den Arbeiter in den Stand setzen,

daß er bei der Auswahl der Nahrungsmittel ein vernünftiges Wort mitsprechen kann. Die Nahrungsmittel sind um so werthvoller, je mehr Nährstoffe sie enthalten und je verdaulicher sie sind. Diese Nährstoffe werden aber auch bei der kräftigsten Verdauung niemals ganz ausgenutzt und aufgesogen, bei schwacher Verdauung geht ein großer Theil unbenutzt verloren.

§ 23. Die Verdauung.

Ein Nahrungsmittel ist um so verdaulicher, je leichter es von den Verdauungssäften, welche im Magen und Darmschlauche auf dasselbe einwirken, in Lösung gebracht werden kann. Die Nahrungsmittel werden von diesen Säften gleichsam in Atome aufgelöst, dann verändert, so daß sie eine ganz andere Beschaffenheit erhalten, als sie ursprünglich besaßen, und schließlich in das Blut aufgesaugt. Im Magen beginnt der Proceß, woselbst die Nahrungsmittel in eine breiartige Form verwandelt werden. Im Allgemeinen sind daher diejenigen Nahrungsmittel am leichtesten zu verdauen, deren Zusammenhang sehr locker ist, so daß sie im Magen bald auseinander fallen. Wir bewirken dieses in der Küche bei der Zubereitung der Speisen künstlich durch Erhitzen der Nahrungsmittel, zumal durch Kochen, Braten und Backen derselben. Hieraus folgt, daß die der Siedehitze ausgesetzten Nahrungsmittel im Allgemeinen leichter verdaulich sind, als die nicht in dieser Art zubereiteten. Das Erhitzen hat aber bei einzelnen Nahrungsmitteln noch einen andern Zweck, nämlich dieselben so umzuwandeln, daß sie überhaupt im Stande sind, von den Verdauungssäften verdaut zu werden. So ist Mehl z. B. ungekocht und nicht gebacken ganz unverdaulich. Durch Kochen und Backen hingegen wird aus demselben ein Stoff gebildet, welcher den nämlichen Werth wie Zucker hat, und dann für die Ernährung ganz ausgenutzt wird.

Rohes Fett ist schwer verdaulich, dagegen erhitzt, wird es leicht verdaulich. Dabei ist aber zu bemerken, daß der

Magen eine große Menge Fett auf ein Mal nicht bewältigen kann. Daher sind sehr fettreiche Nahrungsmittel im Allgemeinen als schwer verdaulich zu erachten.

Es kommt auch wesentlich auf die Verdauungskraft des einzelnen Menschen an. Hierbei spielt das Alter und die Gesundheit eine große Rolle. So ist bekannt, daß der Magen des Säuglings eine geringe Verdauungskraft besitzt, daß der erwachsene Knabe, wie man sprüchwörtlich sagt: „Steine verdauen kann,“ daß der kräftige Erwachsene eine große Menge schwerer Speisen zu bewältigen im Stande ist, daß dagegen der Greis wieder schwach in der Verdauung wird.

§ 24. Werth und Behandlung einzelner Nahrungsmittel.

1. Das Fleisch ist eines der gehaltvollsten Nahrungsmittel. Nach der leichtern Verdaulichkeit ergibt sich folgende Reihe: das Fleisch der Vögel, Wildpret, Hausthiere, Fische. Fleisch von sehr alten Thieren ist grobfaserig, zähe und schwer verdaulich. Ein mäßiger Fettgehalt befördert die Verdaulichkeit, während ein zu starker Fettgehalt das Fleisch unverdaulich macht (Schweinefleisch). Am besten ist das Fleisch von gemästeten Ochsen. Kalbfleisch ist Halbfleisch, ist verhältnißmäßig theuerer als Ochsenfleisch.

Fleisch, das schon 3 bis 4 Tage alt ist, liefert den besten Braten. Hühner sind 24 Stunden vor der Zubereitung zu schlachten.

Durch zu starkes Braten wird das Fleisch inwendig trocken und farblos. In Frankreich und England hält man mit Recht darauf, daß der angeschnittene Braten zwar weich und mürbe sei, aber noch einen röthlich gefärbten Saft entleere. Das in dieser Art gebratene Fleisch ist nahrhafter und verdaulicher.

Zu stark gesalzenes und zu hart geräuchertes Fleisch ist schwer verdaulich. Schwächliche Personen sollen davon nur sehr wenig und nur ganz fein geschnittenes nehmen.

Geräuchertes Fleisch muß langsam und kaum merkbar kochen; durch starkes Feuer wird dasselbe zähe.

Rohes Fleisch (Hackfleisch, Schinken) sollen vor dem Genusse von Sachverständigen als finnen- und trichinenfrei erklärt sein. Würste beziehe man nur von Vertrauenspersonen oder lasse dieselben in der eigenen Haushaltung bereiten und esse keine ungekocht. Blut- und Leberwürste müssen frisch genossen oder durch gute Räucherung vor Fäulniß geschützt werden; bei ungeeigneter Aufbewahrung entwickelt sich in denselben leicht das gesundheitsschädliche sogen. Wurstgift.

2. Die Fleischbrühe enthält wenig Nahrungsstoffe, denn das Beste darin, das geronnene Eiweiß, wird von der Köchin abgeschöpft. Die Fleischbrühe ist mehr ein Genußmittel, und als solches hat sie die bekannte belebende und erfrischende Wirkung. Das Kochfleisch thut man am besten gleich in kochendes Wasser; durch die Siedhitze werden die Eiweißstoffe gerinnen gemacht und dadurch alle Canäle verstopft, welche den Fleischsaft enthalten. Das Fleisch bleibt dann saftig, schmackhaft und verdaulich, die Suppe ist allerdings etwas dünn. Hier kann leicht durch Zuthaten von Suppenkräutern u. s. w. nachgeholfen werden.

3. Muscheln sind schwer verdaulich. Wird beim Abdämpfen ein silberner Gegenstand (Löffel) geschwärzt, so ist das ein Zeichen eines vorhandenen Giftes. Also Vorsicht!

4. Eier sind sehr nahrhaft und leicht verdaulich, dagegen ist das geronnene Eiweiß hart gesottener Eier schwer zu verdauen. Letztere müssen daher sorgfältig zerkleinert werden. Eine sogen. Sanduhr zum Kochen der Eier ist darum in jeder Haushaltung zu empfehlen. In Ermangelung 4 Minuten Kochzeit. Ein Zusatz von Kochsalz befördert nicht bloß den Geschmack, sondern auch die Verdauung. Wegen ihres reichen Fettgehaltes ißt man die Eier am zweckmäßigsten mit Brod. Frische Eier sinken im Salzwasser unter, sind vor ein Licht gehalten hell und durchscheinend; alte Eier dagegen lassen das Licht nur schwer durch und schwimmen im Wasser.

5. Milch, ein vortreffliches Nahrungsmittel, ist wegen des reichen Inhalts an Käsestoff nicht so leicht verdaulich, als man gewöhnlich annimmt. Man soll daher stets etwas Brod zu Milch genießen. Man kann sie auch durch Abrahmen und Zusatz von Zucker verdaulicher machen. Der Vorsicht halber möge man die Milch vor dem Genusse kochen, indem dieselbe ungekocht manche ansteckende Krankheit (Schwindsucht, Scharlach, Typhus u. a.) übertragen kann.

Da die Milch jedem Lebensalter ein so nahrhaftes Getränk ist und in Verbindung mit andern Speisen deren Nährwerth, Geschmack und Verdaulichkeit so sehr erhöht, so kann den Arbeiter-Haushaltungen nicht genug das Halten einer Ziege anempfohlen werden. Eine solche läßt sich mit einigen Centnern Heu und dem Abfall der Küche leicht erhalten und liefert täglich 1/2 bis 2 Liter fette, nahrhafte Milch, welche die mangelnde Fleischspeise in etwa ersetzen kann.

6. Der Käse wird aus dem in der Milch enthaltenen Käsestoff bereitet. Je nachdem die Milch mehr oder weniger abgerahmt wird, erhält man fetten oder magern Käse. Bei längerm Aufbewahren zersetzt sich das im Käse enthaltene Fett und der Käse wird ranzig und stinkend, welche Eigenschaften zuweilen geliebt, aber vom gesundheitlichen Standpunkte nicht zu empfehlen sind. Durch die Zersetzung des Käses kann sich in demselben das sogen. Käsegift entwickeln. Am sichersten geht man, wenn man stinkenden Käse nicht genießt, jedenfalls aber ist stark riechender Käse, wenn er auch nicht gerade Gift enthält, nur in geringer Menge zu nehmen. Gut bereiteter und erhaltener Käse ist eine sehr nahrhafte Speise, welche in Verbindung mit Brod leicht verdaut wird und auch die Verdauung anderer Speisen erleichtert, weshalb ein Stückchen Käse zum Nachtisch als sogen. Magenschluß mit Recht geliebt wird. Es ist auch für die Verdauung vortheilhaft, den Käse zerrieben in Suppe oder auf Gemüsen zu essen.

Frischer Weich-, sogen. Schmier-Käse ist ein sehr eiweißreiches Nahrungsmittel, welches wegen seiner Billig-

keit den arbeitenden Volksklassen nicht genug empfohlen werden kann.

7. Häringe sind ein vortreffliches Nahrungsmittel. Die billigen Bücklinge, welche meist aus verdorbenen Häringen bereitet sind, enthalten bisweilen Fischgift. Man sehe daher nicht auf ein paar Pfennige und kaufe keine zerrissene, schmierig weiche oder lederhafte, schimmelige, ranzig riechende Waare. Die Bücklinge enthalten nicht die Hälfte des Nahrungsstoffes von den Häringen.

Stockfisch ist eine ausgezeichnete nahrhafte Speise, erfordert aber einen sehr guten Magen, soll der ganze Nährgehalt in etwa verdaut werden. Der in Kalkwasser eingeweichte Stockfisch ist verdächtig (faule Fische); man bereite ihn also selbst.

Fische soll man nur im frischen Zustande genießen, indem sich in alten ein Gift entwickeln kann, welches den Menschen recht krank macht. Die frischen Fische erkennt man daran, daß die Kiemen lebhaft roth sind, die Augen noch nicht trüb und die Schuppen nicht leicht abgehen. Am besten ist es, nur lebende Fische zu kaufen. Fische sind immer auszunehmen, da im Darmcanal viel Ungeziefer nistet, und müssen dieselben tüchtig gesiedet werden.

8. Die Hülsenfrüchte sind wegen ihres Reichthums an Eiweiß und Kohlehydrate für den Arbeiter geradezu unersetzlich. Die nahrhafte Erbsen-, Bohnen- und Linsen-Suppe, dieser höchst empfehlenswerthe Ersatz des Fleisches, dürfte in Arbeiterfamilien noch weit mehr aufgetischt werden. Bei schlechter Verdauung lasse man die Samenhäute entweder abschälen oder siebe sie beim Kochen durch.

9. Kartoffeln enthalten wenig Eiweiß, dagegen sehr viele Kohlehydrate und sind, scheinbar billig, viel theuerer als Hülsenfrüchte (vgl. obige Tabelle.).

Der Kohlenstoff der Kartoffeln wechselt nicht bloß nach den verschiedenen Sorten, sondern auch in ein und derselben Sorte je nach der Jahreszeit. So hat man in 100 Kilo derselben Sorte Kartoffeln an Kohlehydrate gefunden:

im	August	10	Kilogr.
„	September	14	„
„	October	15	„
„	November	16	„
„	December	17	„
„	Januar	17	„
„	Februar	16	„
„	März	15	„

Sollen die Kartoffeln als Hauptspeise dienen, so muß denselben wenigstens eine geeignete Zukost an Milch, Butter, Speck, Häring u. s. w. beigefügt werden.

10. Die Gemüse haben an sich geringen Nährwerth, aber sie sind eine gute, sogar nothwendige Zukost durch ihren Gehalt an Pflanzensäuren und Mineralsalzen, sowie dadurch, daß sie, wie der Genuß von Obst, eine Zwischenlage zwischen den schwer verdaulichen Speisen bilden, wodurch diese leichter verdaut werden.

Grüne Erbsen und Bohnen sind die nahrhaftesten Gemüse. Wurzelgemüse wird schmackhafter, wenn es mit Kartoffeln gekocht wird. Blättergemüse ist um so nahrhafter, je jünger es ist.

11. Reifes Obst enthält wenig Nahrungsstoff, aber in geringen Mengen genossen, ist es sehr erfrischend und gesund. Unreifes Obst ist schädlich, jedoch nicht in gekochtem Zustande. Das gekochte Obst ist für Solche, die einen reizbaren Darmcanal haben und zu Durchfällen neigen, empfehlenswerther wie das rohe, während Solchen, die trägen Stuhlgang haben, das rohe Obst zuträglicher ist.

Kinder haben die übele Gewohnheit, die Kerne von Steinobst wie Pflaumen, Pfirsiche u. s. w. zu zerschlagen und deren Inhalt zu genießen. Die Kerne unserer Obstarten enthalten ein gefährliches Gift (Blausäure).

Kernobst, das zum Aufbewahren bestimmt ist, muß mit der Hand gepflückt oder mit dem Obstbrecher gebrochen werden. Man muß die vollständige Reife abwarten, d. h. den Zeitpunkt, wo der Fruchtknoten sich leicht vom Stiel abtrennt.

Jede einzelne Frucht muß bei der Aufbewahrung freiliegen. Man bedient sich dazu am besten der sogen. Apfelhurden. Diese Hurden kann man in einem Gestell über einander stellen. Auf die Früchte wird Papier gedeckt, und dieses gewechselt, so oft es feucht ist.

12. Gutes Brod gehört zu den vorzüglichsten Nahrungsmitteln, es muß aber gut ausgebacken sein. Ganz frisches, noch warmes Brod, sowie altes, schimmelig gewordenes sind schädlich. Ist man genöthigt, frisches Brod zu essen, so halte man sich mehr an die Kruste und oberflächliche Schichte und kaue recht lange und sorgfältig, ehe man die Bissen verschluckt. Kleienbrod enthält drei Mal mehr Fett und Kohlehydrate, als das Mehl aus der entsprechenden Menge Getreide. Schwarzbrod ist darum weit nahrhafter, als feines Weißbrod, woraus mit den Kleien ein großer Theil von Kohlehydrate entfernt ist. Die Pflanzenfasern der Kleie regen zugleich Magen und Darm zu kräftigerer Bewegung an und befördern so die Ausleerung. Zu großer Zusatz von Kleien ist indessen schädlich und stört die Verdauung.

13. Geringe Mengen von Salzen sind nothwendig und machen die Speisen schmackhafter.

14. Das Trinkwasser ist ein eben so nothwendiges Nahrungsmittel, wie die festen Stoffe. Wie der Hunger der Ausdruck des Verlangens nach festen Nährstoffen, so der Durst nach Flüssigkeiten. In den festen Stoffen ist allerdings bereits ein großer Theil Wasser enthalten, aber dieser Bestand muß noch bereichert werden durch Zufuhr von reinem Trinkwasser. Dasjenige Trinkwasser ist in der Regel gut, welches gut schmeckt. Gutes Trinkwasser soll sein: farblos, durchsichtig, kühl (zwischen + 8 und + 12° R.), geruchlos und von erfrischendem Geschmack. Quellenwasser ist am besten. Brunnenwasser muß frei sein von allen thierischen und pflanzlichen Beimischungen. Brunnen, welche namentlich durch Jauche vergiftet sind, werden oftmals zum schrecklichen Seuchenherde, welcher ganze Familien in's Grab bringt. Man entgeht der Gefahr, wenn man das Trinkwasser vorher

abkocht und dann wieder abkühlen läßt. Dieses muß zur Zeit der herrschenden Cholera unbedingt geschehen.

§ 25. Regeln für eine vernünftige Ernährungsweise.

1. Ein gesunder Magen meldet sich schon in der Frühe und soll man deshalb spätestens 1 bis 1 1/2 Stunde nach dem Erwachen durch ein leichtes, die Verdauung nicht zu sehr in Anspruch nehmendes Frühstück das Nahrungsbedürfniß befriedigen. Man gehe also nicht mit leerem Magen an die Arbeit.

2. „Wer trinkt ohne Durst und ißt ohne Hunger,
Der stirbt noch als Junger."

3. Bei einem schwachen Magen ist es am besten, wenig auf ein Mal, aber oft zu essen. Bei gesundem Magen soll täglich nicht mehr als eine volle Mahlzeit stattfinden und zwischen den Essenszeiten eine gehörige Zwischenzeit beobachtet werden.

4. Beim Essen soll der Unterleib weder durch enge Kleidung noch durch ungeeignete Körperstellung zusammengepreßt sein, indem dabei die gehörige Ausdehnung des Magens und der Leber verhindert wird.

5. Die Speisen müssen mit der größten Reinlichkeit gekocht und appetitlich auf den Tisch gebracht werden.

6. Man sei stets mäßig, höre immer mit dem Gefühle auf, daß man noch etwas essen könnte.

7. „Gut gekaut ist halb verdaut."
Sorgfältiges Kauen bringt einestheils den Mundspeichel in möglichst innige Verbindung mit den Speisen und befördert die Zersetzung derselben, anderntheils wird dadurch der spätern Magenthätigkeit am besten vorgearbeitet. Die in der Eile verschlungenen Speisen liegen bekanntlich schwer im Magen.

8. Die Speisen dürfen weder zu heiß, noch zu kalt genossen werden. Die beste Suppe kann schaden, so lange sie zu heiß ist.

Zu kalte Getränke und Speisen halte man so lange im Munde, bis sie die Mundwärme angenommen haben.

9. Alle harten Theile, Knorpel, Knochen, Kerne u. s. w., lasse man zurück.

10. Man dränge auf eine vernünftige Abwechselung der Speisen. Der bekannte Spruch vom Kartoffel: „Morgens rund, Mittags gestampft, Abends in Scheiben, dabei soll's bleiben, es ist gesund", ist ein recht schlechter Küchenzettel.

11. Es ist rathsam, zwischen dünnen und fettigen Speisen stets etwas Brod zu genießen.

12. Kurz vor, während und nach der Hauptmahlzeit soll man keine geistig und körperlich anstrengende Arbeiten und Bewegungen ausführen, weil dadurch die nöthige Säftezufuhr von den Unterleibs-Organen zu andern Körpertheilen abgeleitet und eine gehörige Verdauung unmöglich gemacht wird.

13. Angenehme Unterhaltung ist eine gute Würze der Speisen, dagegen nimmt der Zank und der Aerger der besten Mahlzeit allen Wohlgeschmack.

14. Abends darf die Mahlzeit nicht zu reichlich sein, und soll das Abendbrod einige Stunden vor der Nachtruhe genossen werden.

15. Zinnerne Löffel sind in Folge ihres Bleigehaltes oft schädlich. Je mehr grau oder bläulich, je weicher sie sind, desto größere Versetzung mit Blei. Eiserne Löffel, die gut verzinnt sind, sind darum vorzuziehen. Die Deckel von gewöhnlichen Trinkgläsern haben auch vielfach einen großen Bleigehalt and entwickeln gar leicht den giftigen Bleizucker. Also weg damit!

Habe auch ein wachsames Auge auf die Geschirre, worin die Speisen bereitet werden (schlecht verzinnte kupferne Kessel — Grünspan).

16. Man vermeide das Essen in Arbeitsräumen, wo giftige Stoffe abgesondert werden (wichtig für Setzer, Schriftgießer, Arbeiter in Blei- und Zinkhütten, Färber u. s. w.);

man wasche die Hände und spüle gehörig den Mund aus, bevor man ißt.

17. „Nach dem Essen sollst du ruh'n,
Eine Stunde wenig thu'n!"

§ 26. Die Genußmittel.

Genußmittel sind Stoffe, welche mit dem eigentlichen Lebensbedürfnisse nichts zu thun haben, vielmehr dem Körper zugeführt werden, um durch Einwirkung auf Geschmack, Geruch und gewisse Gehirntheile eine körperlich und geistig angenehme Erregung zu bewirken. Alle Völkerstämme, auf welcher Stufe der Bildung sie auch stehen mögen, suchen instinctmäßig, nachdem sie die dringendsten Nahrungsbedürfnisse befriedigt haben, durch Genußmittel das Wohlbehagen und das Kraftgefühl zu steigern, Sorgen und unangenehme Gedanken zu verscheuchen. Es sind besonders zwei verschiedene Stoffe, durch welche man diese Wirkung hervorruft: die gegohrenen Getränke mit ihrem Alkohol und die betäubenden Giftstoffe. Je tiefer ein Volk steht, um so gröber sind seine Reizmittel; der fein gebildete Europäer hat es in der Erfindung und Benutzung von Genußmitteln am weitesten gebracht.

§ 27. Die Gewürze.

Die Gewürze sind entweder Rinden, Blätter, Blüthentheile, Früchte, Samen oder Wurzeln und Wurzelknollen von Gewächsen. Dieselben zerfallen in zwei Gruppen: in solche mit überwiegend würzigen Eigenschaften und in solche mit scharfen Eigenschaften. Die aus den heißen Himmelsgegenden stammenden Gewürze, wie Zimmet, Muscatnuß, Blüthen, Nelken, Vanille u. s. w., haben in der Regel ein starkes Aroma. Die in Europa einheimischen, wie Lorbeer, Wachholder, Petersilie, Fenchel, Kümmel, Anis u. s. w., sind mildwürzig. Zu den scharfen Gewürzen gehören die Gartengewürze, Zwiebel, Knoblauch, Rettig, Senf, Kapern, Kümmel, Majoran, Kerbel u. s. w. Dieselben sind eine

treffliche Zukost, wodurch es möglich ist, mit geringen Mitteln die Speisen schmackhafter und verdaulicher zu machen. Desgleichen sind die sogen. Colonialgewürze in geringen Mengen dem Körper zuträglich, indem sie die Verdauung befördern.

Im Uebermaße genossen, verursachen die Gewürze Blutwallungen, Nieren- und Blasenreiz, Gichtbeschwerden, Magenleiden u. s. w.

Außerdem sind sie verführerische Reizmittel für Leute, welche Neigung zum Trinken haben. Ein Gleiches gilt übrigens vom Salz, welches allerdings nicht zu den Genuß-, sondern zu den Nahrungsmitteln gehört. Anhaltender Genuß von Pöckelfleisch kann den Skorbut bewirken.

§ 28. Der Thee.

Der Thee ist das getrocknete Blatt des Theestrauches. Der meiste Thee wird in China gebaut, dann in den Südstaaten America's, in Japan und auf vielen Inseln. Eine große Menge von Theesorten hat ihren Namen von dem Orte der Abstammung. Sogen. grüner und schwarzer Thee wird durch verschiedenartige Behandlung aus Blättern desselben Strauches gewonnen.

Die wirksamen Bestandtheile des Thee's sind: Theïn und ätherisches Oel.

Die beste Theebereitung geschieht, indem man denselben mit einer kleinen Menge kochenden Wassers übergießt und ihn dann einige Minuten bedeckt stehen läßt. Der so gewonnene Thee-Auszug wird dann durchgeseiet und mit Wasser von etwas niedrigerer Temperatur (nicht kochend) verdünnt. Die Wirkung des Thee's ist eine schnellere Blutbewegung und daher eine Hebung der Herz- und Pulsthätigkeit, die Ermüdung wird weniger gefühlt, die Neigung zum Schlafen schwindet, der Körper wird überhaupt in der Nerven- und Muskelthätigkeit leistungsfähiger. Bei alten und schwachen Personen, wo der Körper anfängt, an Umfang und Gewicht leichter zu werden, weil der Magen nicht mehr genug verdaut, um das, was täglich dem Körper verloren geht, zu

ersetzen, bei armen Leuten, welche ihrem Körper keine kräftige Nahrung geben können, ist der Thee eine wahre Medicin. Es wäre zu wünschen, daß derselbe bei Arbeiter-Familien an Stelle des Kaffee's mehr in Aufnahme käme.

Der Thee ist das Hauptgetränk bei den Engländern, Holländern, Russen und Americanern. Im Uebermaß genossen, führt der Thee zu Nervenstörung, Betäubung, Schlaflosigkeit, Beengung u. s. w.

Leider wird auch der Thee durch Färbung oder Beimischung anderer Pflanzen im großartigsten Stile gefälscht. Gefärbter Thee gibt schon an kaltes Wasser die Farbe ab. Beim echten Thee bildet sich nach dem Erkalten auf der Oberfläche ein kleines Häutchen, welches in hellen Regenbogenfarben schillert.

§ 29. Der Kaffee.

Außer dem Tabak ist bei uns Deutschen der Kaffee der am meisten verbreitete Sorgenstiller.

Der Kaffee ist die Frucht des sogen. Kaffeebaumes. In der Frucht liegen gewöhnlich zwei Bohnen. Die Benennung Bohne ist nicht aus der Aehnlichkeit mit einer wirklichen Bohne entstanden, stammt vielmehr her von dem arabischen Worte Bun, wie das Wort Kaffee von dem türkischen Kaveh.

Die Heimath des Kaffeebaumes ist Abyssinien.

Ein Märchen erzählt, daß der Vorsteher eines mohammedanischen Klosters einst bemerkt habe, wie Ziegen, welche von dieser Pflanze gefressen hatten, sehr munter wurden und sogar in der Nacht herumsprangen. Dieses brachte ihn auf den Gedanken, aus der Frucht des Kaffee's ein Getränk zu bereiten, um sich selbst und seine Derwische Nachts für die Betstunden wach zu halten.

Der Gebrauch, Kaffee zu trinken, ist verhältnißmäßig neu, in dem Heimathlande des Kaffeebaumes erst 400 Jahre, in Europa 200 Jahre alt.

Der Kaffee hat drei Bestandtheile: flüssiges Oel, Gerbsäure und Kaffeïn, auch Theobramin genannt.

Der Kaffee ist theils ein Gewürz, theils eine Medicin. Ein Gewürz ist er insofern, als er dahin wirkt, daß der Magen mehr Verdauungsflüssigkeiten absondert. Da des Nachts die Verdauung geschwächt ist, und der Magen namentlich am Morgen erschlafft und unthätig ist, so wirkt eine Tasse Kaffee belebend und anreizend auf die Magenhäute und befördert eine frische Thätigkeit des Magens.

Der Kaffee ist zweitens eine Medicin. Bekanntlich vertreibt der Kaffee Schlaf und Müdigkeit. Der Kaffee belebt die Unterhaltung. Das kann man bei jeder Kaffee-Gesellschaft erfahren. Anfangs sitzen Sibylla und Camilla ganz ruhig beisammen, bald lösen sich die Zungen, und es schnellen die Worte hin und her gleich dem hastigen Schifflein am Webstuhl. Wie aber die Medicin nur heilsam wirkt, wenn sie nach Vorschrift des Arztes genommen wird, so hat auch der Kaffeegenuß seine Grenzen. Herzleidenden ist er schädlich, auch Kindern nur mit Vorsicht zu reichen. Im Uebermaß genossen, hat derselbe Schlaflosigkeit, Zittern der Muskeln, Verdunkelung der Sinne, Schwindel, Beklemmung der Brust zur Folge, zumal aber wirkt er dann lahmlegend auf die Verdauung ein.

Die Bereitung des Kaffee's zerfällt wesentlich in drei Vorrichtungen: das Rösten der Bohne, das Zerkleinern derselben und das Ausziehen der Bestandtheile mittels heißen Wassers.

Um einen guten Kaffee zu bereiten, muß man selbstverständlich eine gute Bohne haben. Auch mit dem Kaffee werden allerhand Fälschungen vorgenommen. Alle bessern Bohnen sind gelblich-grün oder bläulich, gleichmäßig, mehr klein, aber voll und gewölbt, ihr Geruch ist angenehm süßlich. Gefärbte geben ihre Farbe an kaltes Wasser ab; auch färbt sich schon die Hand, wenn man die Bohnen darin reibt. Eine gute Bohne darf im Wasser nicht quellen, erweichen oder schwimmen, muß vielmehr untersinken. Kaffee wird

durch Ablagerung immer besser, darf aber nicht älter als zwei Jahre werden.

Gebrannter und gemahlener Kaffee soll nie gekauft werden, indem hierzu alle schlechten und verdorbenen Sorten meist verwandt werden.

Das vorzügliche Aroma und der Wohlgeschmack des Kaffee's entwickeln sich durch das Rösten. Vor dem Rösten wasche man die Bohnen einige Minuten lang in kaltem Wasser und trockene sie dann zwischen Tüchern. Das Rösten geschehe möglichst rasch und gleichförmig. Das Brennen in sogenannten Trommeln ist nicht so gut, wie in flachen eisernen Töpfen, welche mit einer dichtschließenden Sturze bedeckt sind. Hier kann die Röstung gleichmäßig und langsam über mäßigem Feuer geschehen und dadurch die Güte des Kaffee's befördert werden. Als Anhaltspunkt für die Dauer des Brennens dient das beginnende Knistern. Ein Zusatz von gepulvertem Zucker, etwa 30 Gramm auf ein Kilo, ist beim Rösten anzuempfehlen.

Der fertig geröstete Kaffee muß in verschlossenen Gefäßen erkalten, damit der Wohlgeruch nicht verduftet. Es ist darum auch der geröstete Kaffee stets in gut verschlossenen Behältern zu bewahren.

Je feiner der Kaffee gemahlen wird, desto besser kann er ausgenutzt werden. Hartes, kalkhaltiges Wasser ist zum Kaffeekochen nicht geeignet; man nehme gereinigtes Regen- oder Flußwasser.

Durch Beifügung von einer Messerspitze doppeltkohlensauerm Natron (beim Materialisten per Pfund zu etwa 30 Pfg. zu haben) zum Kaffeewasser wird der Kaffee stärker.

Wenn man Ersatzmittel des Kaffee's haben will, sogen. Surrogate, so bereitet man dieselben am besten selbst. Die im Handel vorräthigen sind vielfach schädliche Mischungen. Man nehme gerösteten und gemahlenen Roggen, Weizen Gerste, Eicheln, Kerne und Hagebutten u. s. w. In manchen Gegenden wird die Cichorienwurzel, welche im Garten gezogen wird, getrocknet und dann geröstet.

Alle diese Stoffe sind selbstverständlich kein Ersatz für den Kaffee, sie liefern nur eine dunkele Brühe mit einigem Nährgehalt.

§ 30. Die Chocolade.

Die Chocolade verdient unter allen Genußmitteln den Vorzug, weil sie durchgehends (wenigstens in unserer Heimath) mit der nahrhaften Milch zubereitet wird und auch eigenen Nährwerth besitzt, so daß man sie eben so gut zu den Nahrungsmitteln rechnen könnte.

Dieselbe besteht aus dem Pulver der gerösteten Cacaobohne und Zucker; gewöhnlich ist noch Weizenmehl und irgend ein Gewürz (Zimmt, Vanille u. s. w.) hinzugefügt.

Die Cacaobohne enthält 46 bis 56 Procent Fett, die sogen. Cacaobutter, 17 bis 20 Procent Eiweiß, außerdem Gummi, Stärke, Salz u. s. w. Die Cacaomasse enthält etwa die Hälfte des Fleisch-Nährgehaltes und ist fetter als Schweinespeck. Je nach der Güte, der Zubereitung und der Verwendung der Stoffe gibt es verschiedene Chocolade-Arten.

Leider kommen auch hier allerhand verfälschte Producte in den Handel. Es werden verschiedene Mehle, Oele, Talg, pulverisirte Cacaoschalen, geröstete Mandeln, Gummi, Dextrin, Zinnober, rother Ocker und Gott weiß was für schädliches Zeug hinzugesetzt.

Am sichersten geht man, wenn man sich in der Apotheke Cacaopulver kauft (das Pfund kostet etwa 3 Mark) und sich die Chocolade unter Beifügung der bekannten Zusätze selbst bereitet.

§ 31. Der Branntwein.

Ein ehrlicher Mann tritt offen und frei in unser Haus ein, der Dieb schleicht sich ein unter allerhand Vermummungen. Ein solcher Dieb ist der Branntwein. Unter den sonderbarsten und täuschendsten Masken hat er in das Genußleben des Volkes Eingang gesucht und gefunden. Es wird nicht schwer

sein, dem Schnapsteufel seine fromme Maske herunterzureißen.

1. Der Branntwein ist kein Nahrungsmittel. Ein Glas Zuckerwasser besitzt mehr Nahrungsstoff, als ein Glas Branntwein. Der Branntwein gibt nur vorübergehend eine anscheinende Kraft; er hat dieselbe Wirkung wie die Peitsche, welche Pferd oder Esel zu einer gesteigerten Kraftentwickelung antreibt, ihm aber keine neue Kraft gibt. Nach der übermäßigen Leistung tritt gleich darauf eine um so größere Erschlaffung ein. Der Branntweintrinker ist einem Manne zu vergleichen, der ein neues Capital aufnimmt, um damit die Zinsen seines bereits belasteten Eigenthums zu decken. Eine Zeit lang hält das Capital aus, dann aber folgt der unvermeidliche Bankerott. Der Branntweintrinker zehrt fort und fort vom Capital seines Körpers, bis schließlich keine Kraft mehr vorhanden ist.

2. Der Branntwein ist kein Schutzmittel. Die Schnapsflasche ist nichts weniger, als eine Wärmeflasche in kalten Tagen. Der Branntwein verursacht allerdings ein augenblickliches Wärmegefühl, indem er das Blut in die Hautblutgefäße treibt, aber das Wärmegefühl hält nicht lange Stand. Eben so wenig schützt er gegen die Hitze. In den Glas-, Eisen- und Zinkhütten können erwiesener Maßen Arbeiter, welche keinen Schnaps trinken, die erschlaffende Hitze weit besser aushalten.

Wer in ungesunden, feuchten Wohnungen bei gesundheitswidrigen Beschäftigungen die schädlichen Einflüsse durch Schnaps zu bannen sucht, der gleicht einem Manne, der da wähnt, er könne sein zerbrochenes Bein dadurch heilen, daß er sich den Arm dazu zerbricht.

3. Der Branntwein ist kein Heilmittel. Unter der Hand des Arztes ist der Alkohol allerdings ein vortreffliches Mittel gegen gewisse Krankheitserscheinungen, aber „Eins paßt nicht für Alles". Leider haben die verkappten Schnäpse, Liqueure oder sonst genannt, sich als einen „Doctor Eisenbart" eingeführt, der alle Krankheiten zu heilen vermag. Die

Presse leistet den Schnapslieferanten vielfach Vorschub. Das Publicum glaubt, was es „schwarz auf weiß“ sieht. Wer seinen Magen daran gewöhnt, das Verdauungsgeschäft nur zu vollziehen, nachdem er durch einige Schnäpse die Magenhaut gereizt hat, der ist auf dem besten Wege ein Trunkenbold zu werden. Ist dein Magen nicht in Ordnung, so laß dich nicht durch die Firma: Magenbitter, Kräuteressenz, und mögen sie noch so verführerisch klingen, bethören; dann nehme deine Zuflucht zum Arzte.

4. Der Branntwein ist der größte Feind der Gesundheit.

Es sei zunächst hier bemerkt, daß der Speculationsgeist sich auch des Branntweins bemächtigt hat, um durch gesundheitsgefährliche Zusätze ein billiges, scharfes Getränk herzustellen. Der Branntwein, welcher von den Arbeitern gewöhnlich getrunken wird, ist zumeist aus solchen Giftstoffen fabricirt. Aber auch davon abgesehen, der Branntwein, wenn er mit einer gewissen Regelmäßigkeit längere Zeit hindurch, ganz besonders aber, wenn er öfters im Uebermaß genossen wird, bringt Krankheit und Tod. Er legt den Keim zu Krankheiten, er bringt die vorhandenen Anlagen leichter und rascher zum Ausbruch, er macht die Heilung bereits ausgebrochener Krankheiten schwieriger, in vielen Fällen sogar unmöglich. Wir nennen unter den Krankheiten zunächst den ständigen Magen-Katarrh mit seinen Geschwürsbildungen und Blutungen. O, könnte der Gewohnheitssäufer nur ein Mal seinen eigenen Magen schauen, er würde entsetzt zurückweichen vor diesem greulichen Bilde der Zerstörung! Weiter die Erkrankung der Leber und als Folge Bauchwassersucht, blutiges Erbrechen, tödtlich erschöpfender Durchfall, Verfettung des Herzmuskels, Entzündung der Nieren, Katarrh des Kehlkopfes — daher die heisere Sprache, Katarrh der Luftwege und in Folge dessen nachtheilige Einwirkung auf das Blutleben und den gesammten Stoffwechsel, welche sich äußert durch bläuliche Gesichtsfarbe und Kurzathmigkeit. Die Nerventhätigkeit wird vollständig

zerrüttet, daher das Zittern an Händen und Füßen. Eine bekannte Krankheitserscheinung ist noch der Schlaganfall in Folge der Blutüberfüllung des Gehirns und seiner Häute.

Die genannten Leiden sind nur einige aus der großen Zahl, welche der Schnapsteufel auf Lager hält. Sagen wir es kurz, der unselige Branntwein richtet an Gesundheit und Leben mehr Zerstörungen an, als Pest, Hunger, Krieg und alle Naturereignisse.

Für die ungeheuere Sterblichkeit in Folge des Branntweingenusses sprechen erschreckend deutlich die unglücklichen Ureinwohner America's und Africa's, denen mit der Civilisation auch das Danaergeschenk des Schnapses gebracht wurde. Der Stamm der Sack- oder Fuchs-Indianer schmolz in zehn Jahren von 80,000 auf 2000 Köpfe zusammen. Die Hauptschuld davon war das giftige „Feuerwasser".

Ein Besuch in unsern Spitälern, ein Blick in die einzelnen Familien der Arbeiterwelt würde uns zur Genüge zeigen können, wie auch bei uns der Schnaps den unermüdlichen Todtengräber spielt.

Allerdings kommt es auch vor, daß Schnapstrinker ein hohes Alter erreichen, das liegt dann an einer eisenartigen Körperbeschaffenheit. Das Eichenholz verfault nicht so schnell wie das Tannenholz. Aber ein hohes Alter bei einem notorischen Säufer ist immerhin eine Ausnahme; die Regel ist, daß selbst der sogen. „Eichbaum" bald gefällt ist.

Indessen der Tod erntet reichlich beim Branntweingenuß, auch ohne daß Krankheiten vorausgegangen sind. Wie viele Unglücks- und Todesfälle an Maschinen, auf Gerüsten, Gefähren u. s. w. sind wohl meist auf Rechnung der kreisenden Schnapsflasche zu setzen! Wie oft hat der Branntwein blutige Streitigkeiten und Todtschläge in und außer dem Wirthshaus veranlaßt! Wie manche Trunkene kommen um im Wasser, im Schnee! Wie viele Trinker greifen aus Verzweiflung zum Selbstmord!

Schlimmer als Krankheit und Tod ist die geistige Umnachtung, welcher der Schnapssäufer anheimfällt. Die Trunken-

heit ist die erste Vorstufe zum sogen. Delirium und dann zum Gang in's Irrenhaus. Es ist vielerorts durch Thatsachen erwiesen, daß ungefähr ein Drittel der Geisteskranken durch die Branntwein-Trunksucht in ihr Elend gekommen sind. Nach dem Ausspruche erfahrener Irrenärzte ist es zur Entstehung des Säuferwahnsinnes keineswegs nothwendig, daß eine tägliche Berauschung eine lange Zeit vorangegangen sei; es reicht dazu schon ein Branntweingenuß hin, bei welchem der Trinker noch so viel Besinnung übrig behält, daß er sein gewöhnliches Geschäft betreiben kann.

Der Schnapstrinker ist aber nicht bloß sein eigener Feind, er frevelt auch an der Gesundheit und dem Leben vieler Anderer. Leibes- wie Geisteskrankheiten vererben sich auf die Nachkommenschaft. Und wie manches Weib vertrauert ob der Trunksucht ihres Mannes ihr Leben in Elend und Jammer, bis sie dem frühen Tod einheimfällt!

Um den liebgewordenen „Freund Schnaps" richtig kennen und beurtheilen zu lernen, empfehlen wir hier jedem Arbeiter auf das dringendste die vom Verbande „Arbeiterwohl" herausgegebene Schrift „Der Schnaps, eine Schrift für's Volk", zur fleißigen Durchsicht. Wir geben dazu Jedem den guten Rath, statt des täglichen Branntweins es ein Mal einen Monat lang mit einer Tasse Thee oder Kaffee zu versuchen. Diese bieten alles, was man beim Branntwein vergeblich sucht; hast du diesen Act der Entsagung ein Mal überstanden, dann wirst du reichlich erfahren, daß du den bessern Theil erwählt hast.

§ 32. Das Bier.

Wenn wir vor dem Schnapsgenuß ernstlich warnen, so hat das wahrlich seinen guten Grund. Umgekehrt können wir gutes Bier, aus Malz, Hopfen und Wasser gebraut, nur empfehlen.

Das gute Bier ist nicht nur ein Genußmittel, es ist auch ein Nahrungsmittel. Als solches enthält es Zuckerstoffe, welche die Beleibtheit bewirken, welche Biertrinker von Fach manchmal allzu stark zur Schau tragen, ferner Salze. Die

beiden andern Bestandtheile, Alkohol und Kohlensäure, bedingen seine Verwendbarkeit als Genußmittel. Wenig Alkohol enthaltendes gutes Bier, mäßig genossen, kann empfohlen werden, zumal als Gesellschaftsgetränk und zur Bekämpfung des Schnapsgenusses. Dagegen hat übermäßiger Biergenuß Verdauungsbeschwerden und Kopfschmerzen zur Folge, wozu noch wesentlich das gleichzeitige Tabakrauchen und der Aufenthalt in dumpfer Wirthsstube beiträgt. Mit zunehmender Fettleibigkeit in Folge des übermäßigen Biergenusses nimmt gewöhnlich die geistige wie körperliche Leistungsfähigkeit ab.

Der Genuß sauern Bieres ist wegen seines Gehaltes an Essigsäure, der zu junger Biere wegen der noch reichlich vorhandenen Gährpilze der Gesundheit schädlich.

Auch beim Bier wird nach billigen giftigen Stoffen gegriffen, und mancher Schoppen wird geleert und dabei gepocht auf „deutsche Ehrlichkeit", worin von Hopfen und Malz nach uraltem Gebräu nicht die Spur mehr zu finden ist.

§ 33. Der Wein.

Mit den Bierfälschern sind wir vordem in ein scharfes Gericht gegangen, wir müßten aber vollends unsere Feder in Galle tauchen, wollten wir das bekannte Sprüchwort: „Im Wein ist Wahrheit" nach der Seite der Treu' und Redlichkeit gewissenhaft berichtigen. Doch lassen wir davon ab; denn der Arbeiter wird ja dabei am wenigsten in Mitleidenschaft gezogen.

Der Wein, wie ihn die Natur liefert, enthält zwar nur ein wenig Zucker als Nahrungsstoff, aber er hat in weit größerm Maße als Kaffee seine vortrefflichen Wirkungen als Gewürz und Medicin. Schon der Apostel gab dem Timotheus den Rath: „Genieße etwas Wein um deines Magens und der häufigen Kränklichkeit willen." Es bedarf unserseits nicht vieler Worte, um die belebende Kraft des Weines zu schildern; haben ja unzählige Dichter diese kostbare Himmelsgabe gepriesen. Das Wort Schiller's mag genügen:

„Und erfreuet alle Sinnen,
Und in jede bange Brust
Gießt er ein balsamisch Hoffen
Und des Lebens neue Lust.

Das gilt aber alles nur von dem mäßigen Weingenuß. Andauernde Unmäßigkeit stört die Verdauungsthätigkeit, Leber und Nieren werden krankhaft verändert, das Nervensystem wird erschüttert, und es stellt sich bald körperliches wie geistiges Siechthum ein.

Leider ist in unserer engern Heimath dem Arbeiter auch der mäßige Genuß des kostbaren Traubenblutes verwehrt. Der Wein ist ja überhaupt keine Gabe für Alle; denn so viel wächst nicht auf Gottes weiter Erde. Bescheiden wir also unsere Wünsche, daß wir wenigstens dem Kranken dieses Labsal reichen, wo der Arzt es für zweckmäßig erachtet. Gehen wir dann aber nicht zu einem beliebigen Verkäufer, sondern zu zuverlässigen Leuten, die für guten, reinen Wein Bürgschaft leisten. Noch sicherer geht man, wenn man in der Apotheke „Medicinalwein" fordert, welcher daselbst preiswürdig zu erhalten ist.

§ 34. Der Tabak.

Es ist wohl eine Seltenheit, daß ein Arbeiter ein Nichtraucher ist, und wir würden daher, wie man zu sagen pflegt, in ein Wespennest greifen, wollten wir hier die Pfeife des armen Mannes ungnädig verurtheilen. Nein, wir gönnen demselben gern die Pfeife als Anregung und Zeitvertreib. Aber das wird uns auch der leidenschaftlichste Raucher zugeben, daß das Rauchen schwächlichen Personen und jungen Leuten, welche noch im Wachsthum begriffen sind, offenbar schädlich ist.

Ein englischer Arzt hatte 38 Knaben von 9—14 Jahren, welche sämmtlich mehr oder minder dem Rauchen ergeben waren, in Behandlung genommen. Bei 27 von ihnen waren die Folgen des zu frühen Rauchens sehr ernsthafter Natur: gestörter Blutumlauf und gestörte Verdauung, Herzklopfen,

Abstumpfung des Geistes und bei den meisten ein starker Hang nach alkoholischen Getränken. Je jünger die Kinder, desto stärker offenbarten sich diese nachtheiligen Folgen; die wohlgenährtesten litten am allerwenigsten unter denselben. Allein die Knaben, welche das Rauchen ganz unterließen, wurden hergestellt, 17 nach sechs Monaten, die übrigen erst nach einem vollen Jahre.

Diese Mittheilung dürfte wohl geeignet sein, die Eltern zu veranlassen, ihre heranwachsenden Söhne nach dieser Richtung hin etwas schärfer zu überwachen. Es ist unverantwortlich, dem Kinde die Pfeife zum Spielzeug zu reichen und den aus der Schule entlassenen Knaben bereits mit Tabak und Pfeife zu versehen.

Für Personen, welche in Folge des Rauchens an Schwindel und eingenommenem Kopf oder Herzklopfen leiden, den Appetit verlieren und viel Speichel auswerfen müssen, ist es jedenfalls besser, das Rauchen zu lassen. Falls sie aber auf das Rauchen nicht ganz verzichten können, sollen sie wenigstens zu den leichtesten Tabaksorten übergehen, niemals kurz vor oder nach dem Essen rauchen und sich nicht zu lange in Zimmern aufhalten, deren Luft durch Tabakrauch verdorben ist.

Bist du aber gesund und kräftig, und fühlst du vom Rauchen keine schlimmen Folgen, nun, dann rauche nur gemüthlich weiter, dabei möchten wir dir aber doch folgende Rathschläge geben:

1. Lange Pfeifenrohre sind zweckmäßiger als kurze. Am schädlichsten sind die kurzen Thon- oder Holzpfeifen, weil sie am leichtesten mit Tabaksaft durchtränkt sind, welcher den Magen verdirbt und selbst giftige Wirkung ausübt.

2. Cigarren sind schädlicher als Pfeifen. Der Gebrauch von Cigarrenspitzen mindert die Schädlichkeit des Rauchens.

3. Cigarren sollen nie ganz zu Ende geraucht werden, weil gerade in dem Reste sich am meisten Nicotin angesammelt hat.

4. Sorge, daß die Pfeife stets gereinigt, und alte stinkige durch neue ersetzt werden.

5. Wechsele ab im Gebrauche der Pfeifen.

6. Rauche nicht den ganzen langen Tag. Vor dem Frühstück, sowie bei der Arbeit soll nicht geraucht werden.

7. Rauche nicht in zu starken Zügen.

8. Nie soll man Tabakrauch einathmen oder schlucken.

9. Rauche nicht den allerschlechtesten Knäller, von dem die Fliegen an der Wand hinsterben.

10. Stecke nicht jede beliebige Cigarre, die dir angeboten wird, in den Mund, stopfe auch nicht mit Jedem die Pfeife, sondern halte dich an diejenige Sorte Tabak, welche du als dir zuträglich erprobt hast.

11. Rauche nicht im Bett und an sonst feuergefährlichen Orten, sei vorsichtig im Wegwerfen brennender Zündhölzer, um Brandunglück zu verhüten.

12. Sorge stets für gehörige Lüftung; ein Qualm, wobei der Eine den Andern nicht mehr sieht, muß nothwendig Augen und Lungen angreifen.

Die Gewohnheit des **Tabakkauens** ist in unserer engern Heimath glücklicherweise weniger üblich. Da hierbei das Tabakgift in größern Mengen aufgesogen wird, so kann diese Gewohnheit nur gesundheitsschädlich sein.

Vom **Schnupfen** des Tabaks, welches bei vielen Menschen als angenehmes Reizmittel für Nase und Gehirn gepriesen wird, sind eigentlich gesundheitsschädliche Wirkungen nur dann beobachtet worden, wenn der Tabak metallische Beimischungen enthielt, z. B. Blei bei der Verpackung. Das Tabakgift soll beim Schnupfen nur wenig aufgesogen werden, da der Schnupftabak in der Regel nach stattgefundener reizender Einwirkung wieder entfernt wird.

§ 35. Arbeit und Bewegung.

Stille Wasser faulen, Wasser dagegen, welches in ständiger Bewegung ist, bleibt frisch und klar. So geht es auch beim Menschen: der Faule und Träge verkömmt an Leib und Seele, der Fleißige bleibt gesund und wohl.

„Frische Arbeit stärkt den Mann,
Ist des Lebens Preis,
Fassen wir drum rüstig an;
Denn uns ehrt der Schweiß.“

Indessen auch hier heißt es Maß halten, sowohl hinsichtlich der Dauer wie der Kraftanstrengung bei der Arbeit.

Der fleißige Arbeiter bedarf zum Ersatz für entschwundene Kräfte hinreichender Ruhe, also Feierabend zur bestimmten Zeit und namentlich volle Sonntagsruhe.

Arbeiten um die Wette, sogen. Bravourstücke, haben Manche für ein Bißchen vermeintlicher Ehre das ganze Leben lang zum Krüppel gemacht.

Handwerkern und Arbeitern, deren Gewerbe eine sitzende Lebensweise bedingt und keinen besondern Kraftaufwand beansprucht, ist anzurathen, in freien Stunden ihre Muskelkraft durch Gartenarbeit, Holzsägen, Turnen u. s. w. zu stärken.

Den Städtern, welche wenig Gelegenheit haben, sich die Woche hindurch in freier, frischer Luft zu bewegen, kann nicht genug der sonntägliche Spaziergang in Wald und Flur anempfohlen werden. „Vieles ginge besser, wenn man mehr ginge,“ sagte der Fußreisen-Künstler Seume.

Insbesondere ist darauf zu achten, daß Kinder, zumal im schulpflichtigen Alter, sich täglich mehrere Stunden an einem luftfreien Orte spielend herumtreiben. Muß das Kind nach der Schulzeit in den freien Stunden spulen, fädeln u. s. w., so ist's kein Wunder, wenn seine Wangen bleich werden, sein Jugendfeuer erlöscht.

Zeitweiliges tiefes Athemholen und Bergsteigen ist gut für die Lunge und nöthigt durch Ausdehnung des Brustraumes die Lungenzellen zur vollständigen Entfaltung, wodurch sogar der Anlage zur Lungenschwindsucht Einhalt geboten werden kann.

Hat man sich durch körperliche Bewegung (Arbeit, Laufen u. s. w.) erhitzt, dann soll man:

1. sich nur allmäliger Ruhe hingeben;
2. sich nicht auf kalten Boden setzen oder sogar zum Schlafen hinlegen;
3. nicht hastig Kaltes trinken, sondern nur langsam und wenig;
4. sich nicht der kalten Luft oder dem Winde aussetzen.

Bei nassen Kleidern darf man nicht still stehen oder sitzen, man muß immer in Bewegung bleiben und die Kleider wechseln, so bald es geht.

Zur kalten, feuchten Jahreszeit soll man sich nicht auf Steinen hinsetzen oder auf die feuchte Erde hinlegen.

Das beliebte Plauderplätzchen beim Abschied innerhalb der geöffneten Thüre, welche von der warmen Stube zum kalten Gange führt, ist bei dem ständigen Zugwind der Herd vieler Krankheiten.

Ist man stark erfroren, so trete man nicht gleich an den glühenden Ofen heran; dadurch entstehen leicht Frostbeulen.

§ 36. Vorsichtsmaßregeln bei gefahrbringenden und gesundheitswidrigen Arbeiten und Berufsarten.

In jedem Gewerbe ist ein Unglück bald geschehen. Das gilt in erhöhtem Grade bei dem Industriebetrieb mit gefährlicher Dampfmaschine, Transmission, Siedekessel u. s. w. Hier hat darum auch die staatliche Gesetzgebung fürsorgend eingegriffen. Indessen auch die besten Vorsichtsmaßregeln und alle wohlwollenden Rathschläge der Arbeitgeber können gegenüber der Unvernunft mancher Arbeiter nichts nützen. Der Arbeiter muß selbst die Augen aufthun, damit er nicht zum Krüppel werde oder jählings eines schrecklichen Todes sterbe. Denjenigen, welche mit Sprengstoffen (Dynamit, Pulver u. dergl.) umgehen müssen, sei recht dringend das bekannte Sprüchlein zur steten Beachtung anheimgegeben: „Spiele nicht mit Schießgewehren"

Die Betreffenden mögen sich auch vor Ankauf und Gebrauch des Dynamits mit dem sogen. Dynamitgesetz bekannt machen,

damit sie nicht unverhofft schweren Strafen anheimfallen; Unkenntniß des Gesetzes schützt vor Strafe nicht.

Eine besondere Berücksichtigung verdienen hier zunächst jene Betriebe, welche schon an und für sich als gesundheitsgefährlich zu bezeichnen sind.

1. In erster Reihe sind die schädlichen Dämpfe und Dünste zu erwähnen.

Den schwefeligen Dämpfen sind ausgesetzt die Arbeiter, welche sich mit der Bleiche von Strohhüten, Seide, Wolle, Darmsaiten u. s. w. beschäftigen; ferner jene, welche sich mit Einmachen von Früchten und Gemüsen befassen. Alle diese Gewerbe bergen eine große Gefahr für Lungenentzündung und Lungenschwindsucht.

Die salpetrigsauren Dämpfe spielen in den chemischen Fabriken, welche sich mit der Herstellung von Salpetersäure und Scheidewasser beschäftigen, bei der Fabrication von Eisenbeize, ferner in den Münzen und den Anstalten, welche die galvanische Vergoldung betreiben, eine sehr schädliche Rolle.

Die Fabrication des Chlorkalkes, der bekanntlich als Desinfectionsmittel verwandt wird, ist eine höchst nachtheilige und ungesunde Beschäftigung. Nur die Hälfte der Arbeiter bleibt von der schädlichen Wirkung unberührt. Katarrhe der Athmungsorgane und Lungenentzündungen in sehr hoher Zahl sind tägliche Erscheinungen. Arbeiter, die vorher lungenkrank waren, sterben unter Einwirkung von Chlordämpfen meist in ein bis zwei Monaten.

Am verbreitetsten sind in den mannigfachsten Gewerben und Industriezweigen das Kohlenoxydgas, Leuchtgas und die Kohlensäure.

Das Kohlenoxydgas entsteht bei der Verbrennung der Kohle und entwickelt sich daher in starkem Maße in den Gasanstalten, in den Coaksöfen und den Hochöfen auf den Eisenschmelzen. Von der Kohlendunstvergiftung durch Schließen der Ofenklappen ist bereits früher gesprochen worden.

Das Kohlenoxydgas ist vollkommen geruchlos, und es können daher reiche Mengen in einem Raume angesammelt sein, ohne

daß man es bemerkt. In vielen Fällen verräth sich jedoch die Anwesenheit desselben durch Verbindung mit Rauch.

Vergiftung mit Leuchtgas entsteht dadurch, daß entweder die Gashähne offen gelassen sind oder durch Ausströmen aus undichten Stellen der Leitungsröhren.

Im Allgemeinen sind Gasvergiftungen viel gefährlicher, als die durch Kohlendunst, weil das Leuchtgas mehr Kohlenoxyd enthält, das Zuströmen beständig erfolgt und zudem Nachts, wo ja die gefährlichste Zeit ist, stärker ausströmt, als am Tage.

Die Kohlensäure, so angenehm und wohlthuend sie in den Getränken für den Magen ist, so schädlich ist sie für die Lunge. Diese Gasart bildet sich bekanntlich u. a. durch Gährung, Fäulniß und Verwesung und sind dementsprechend Bierbrauer, Branntweinbrenner, Preßhefe-Fabricanten, Weinkelterer und Weinküfer in den Gährkammern, die Pumpen- und Brunnenarbeiter in den schlecht ventilirten Brunnen deren gefahrbringender Einathmung ausgesetzt.

Die Kohlensäure-Vergiftungen lassen zwei Haupterscheinungen hervortreten: Verlust des Bewußtseins und Bewegungsunfähigkeit.

In den Canälen und Senken sammelt sich leicht das sogen. Sumpfgas, auch Canalgas genannt. Beim Einathmen dieses Gases stürzt der Arbeiter plötzlich zusammen, es tritt die größte Athemsnoth ein und baldiger Tod, falls der Betroffene nicht in reine Luft gebracht wird.

2. Der zweite gefährliche Feind für Gesundheit und Leben des Arbeiters ist der Staub. Dessen Folgen für die Lunge sind Lungenkatarrhe, Lungenerweiterung, die eigentliche Lungenentzündung und endlich die Lungenschwindsucht in den verschiedenen Formen.

Je nach der Staubart unterscheidet man auch die verschiedenen Formen der Staubeinathmungs-Krankheiten und kennt die Kohlenlunge, die Metall- oder Eisenlunge, die Steinlunge, Tabakslunge, die Baumwollenstaublunge u. s. w.

Indessen es leidet nicht bloß die Lunge, der giftige Staub wirkt auch auf die Hautdecke ein. Bekannt ist von Köhlern, daß die schwärzliche Verfärbung ihrer Haut auch nach Aufgabe der Arbeit für Jahre bestehen bleibt. Bei den Arbeitern mit „Schweinfurter Grün" wird die Haut in ihrer ganzen Dicke grünlich gefärbt. Hautausschläge und andere Hautkrankheiten, namentlich Krebs, sind bekannte Wirkungen des giftigen Staubes.

Es fragt sich nunmehr: wie wird der Arbeiter geschützt und wie soll sich derselbe selbst schützen?

Die Gesundheitspolizei sorgt schon dafür, daß die Arbeitgeber ihre Pflicht thun, aber der Arbeiter muß sich auch der Pflicht der Selbsterhaltung stets bewußt sein.

Seine Sache ist es zunächst, sich vor der Uebernahme der Arbeit mit den vorhandenen Gefahren vorher genau bekannt zu machen und es der Prüfung des Arztes anheimzustellen, ob seine körperliche Beschaffenheit danach angethan ist; ebenso ob sein Kind zu diesem oder jenem gesundheitsschädlichen Berufe bestimmt werden darf.

Hast du aber ein Mal in einer solchen Fabrik oder Werkstätte Arbeit übernommen, dann mache dir auch alles zu Nutzen, was zum Schutze deiner Gesundheit veranstaltet ist.

Du hast also darauf zu achten, daß der Ventilator richtig in Thätigkeit ist, daß diejenigen Fenster, welche geöffnet, auch geöffnet, diejenigen Absperrungen, welche geschlossen werden sollen, auch richtig geschlossen sind. Mußt du im Staub arbeiten, so hast du jede Unordnung der Thätigkeit des staubabziehenden Ventilators bescheiden zu melden.

Ist der Staub giftig, so sorge dafür, daß du den dir übergebenen Respirator oder Mundschwamm nicht etwa in der Tasche, sondern vor dem Munde, und zwar in stets reinem Zustande hast. Es versteht sich schon von selbst, daß die Pfeife nicht dabei im Munde bleiben kann.

Trage die vorgeschriebenen Arbeitskleider, sowie die eng anschließende Kopfbedeckung, damit der Staub bei der Arbeit sich nicht in deinen Haaren festsetze. Sind die Arbeits-

kleider zerrissen oder abständig, so müssen sie geflickt bezw. erneuert werden. Beides wird dir mit Freuden zugestanden, wenn du es richtig vorbringst. Bringe die Arbeitskleider nicht in deine Wohnung, sondern gib sie den mit dem Aufbewahren betrauten Personen ab.

Spüle öfters den Mund aus mit kaltem Kaffee oder Wasser, putze dir stets nach der Arbeit die Zähne, iß nie in der Fabrik selbst und außerhalb nur, nachdem du dir die Hände gehörig abgewaschen hast.

Laß dir den Mund nicht durch Tabakrauch oder gar durch Schnaps — dieses gefährlichste aller Gifte bei allen gesundheitsschädlichen Arbeiten — trocken werden.

Treibe die Reinlichkeit auf's äußerste. Dazu dient namentlich das öftere Waschen und Baden in den Wasch- und Bade-Anstalten, welche ja, wo es Noth thut, von Gesetzes wegen bei den Fabrikanlagen einzurichten sind. Wir verweisen hier zurück auf das, was wir im Frühern über die Hautpflege gesagt haben.

Wie manches entsetzliche Unglück würde weiter verhindert worden sein, wenn der einzelne Bergmann auf die richtige Thätigkeit des Ventilators oder auch auf das Erglühen seiner Sicherheitslampe geachtet hätte.

Brunnen- und Pumpenarbeiter müssen vor dem Hineinsteigen in den Brunnen ein brennendes Licht hinunterlassen. Erlischt dasselbe, so ist der Aufenthalt daselbst mit der Gefahr der Kohlensäurevergiftung verknüpft. Bei Arbeiten in Brunnen ist die Verbindung mit der Außenwelt stets mit Stricken und Körben aufrecht zu erhalten.

3. Durch besondere Stellung des Körpers während der Arbeit kann auch die Gesundheit benachtheiligt werden. So müssen viele Handwerker und Fabrikarbeiter den ganzen Tag aufrecht stehen, wobei leicht Blutaderknoten (sog. Krampfadern) an den Füßen entstehen, die aufbrechen und gefährliche Blutungen oder hartnäckige Geschwüre veranlassen können. Hier rathen wir, während der Arbeits-

pausen den Füßen eine andere Stellung, wo möglich eine horizontale Lage, zu geben.

Haben sich bereits Krampfadern gebildet, so muß ein sogen. Schnürstrumpf angelegt werden oder der Fuß mit einer von Flanell oder noch besser von Gummi gefertigten Rollbinde jeden Morgen eingewickelt werden.

Die anhaltend sitzende Körperstellung, welche Schneider, Schuster u. s. w. bei ihren Arbeiten einnehmen, bringt durch mangelnde Muskelthätigkeit und Druck auf die Unterleibsorgane Unterleibsstockungen, Verdauungsbeschwerden, Blutandrang zum Kopfe hervor, welche alsdann mit gedrückter und reizbarer Gemüthsstimmung verbunden sind.

Man soll deshalb bei der Arbeit so viel wie möglich mit der Körperstellung abwechseln, statt der sitzenden wieder eine Zeit lang die stehende einnehmen, namentlich aber gleich nach dem Mittagessen bei angefülltem Magen im Sitzen auszuführende Arbeiten vermeiden.

Die Ernährungsart bei sitzender Lebensweise muß selbstverständlich eine andere sein, wie bei bewegter, mit körperlicher Anstrengung verbundener Thätigkeit.

Bei Arbeiten, die im Liegen auf den Knieen müssen verrichtet werden, wie das Anstreichen und Reinigen der Fußböden, entstehen leicht entzündliche Anschwellungen an der Kniescheibe. Sobald man letztere bemerkt, muß die Arbeit ausgesetzt und eine Zeit lang ruhige Lage im Bett beobachtet werden, weil sonst leicht andauernde Krankheiten des Kniegelenkes entstehen können.

4. Schließlich noch einige Worte über ungewöhnliche Temperaturgrade. Arbeiter in den Hochöfen, Schmelzhütten und tiefliegenden Bergwerken, die Locomotiv- und Maschinenheizer, Bäcker u. s. w. haben mit großer Hitze zu kämpfen. Nichts scheint da natürlicher als häufiger Wassergenuß, und doch wird gerade dieser fast regelmäßig durch Erkrankung bestraft.

Das Wasser darf nur mäßig und nicht zu kalt genossen werden. Kalter Kaffee ist dem Wasser, gesäuertes Wasser,

sogen. Mineralwasser, dem gewöhnlichen Brunnenwasser vorzuziehen. Vor allem keinen Schnaps (vergl. darüber § 31), schaff' dir lieber für das Schnapsgeld gute kräftige Nahrung an.

Jede plötzliche Abkühlung des Körpers muß vermieden werden. Vorheriges Abtrocknen der Haut, Abhaltung kalter Zugwinde aus Thüren und Fenstern, ehe das heiße Local verlassen wird, sind hier nicht zu vergessende Vorsichtsmaßregeln.

Andere Gewerbe müssen sich dem Einfluß großer Kälte und Nässe aussetzen, wie die Flußarbeiter, Fischer, Torfstecher, Kutscher u. s. w. Diese Beschäftigungen wirken auf die Gesundheit um so nachtheiliger ein, je weniger körperliche Bewegung und Anstrengung damit verbunden ist. Im letzten Falle muß die Bekleidung eine vorzugsweise warme und anschließende sein.

Die äußere Kälte und überhaupt der Temperaturwechsel wird in jüngern Jahren viel schadloser ertragen, wie im vorgerückten Alter, weshalb auch bejahrte Leute sich den genannten Berufsarten nicht mehr hingeben sollen.

§ 37. Der Schlaf.

Zum Schlafen soll man ein großes, luftiges und trockenes Zimmer wählen. Vielfach begnügt man sich mit einem Zimmerchen im Hinterhause, wohin keine Sonne dringt, das oft genug ohne Dielen ist; oder mit einer niederigen Dachkammer, welche im Sommer zu heiß, im Winter zu kalt ist. In den Städten findet man noch sogenannte Alkoven, welche am Tage luftdicht abgeschlossen werden und höchst gesundheitswidrig sind. Je größer und luftiger das Zimmer, um so weniger rächt sich der Luftverbrauch bei der Nacht. Zur Probe gehe man nur Morgens aus der frischen Luft heraus in ein kleines und in ein großes Schlafzimmer, bevor dieselben gelüftet worden sind.

Man solle nie in zu warmer, verdorbener Luft schlafen. Kinder bette man nicht hinter dem warmen Ofen.

Muß man in dem Wohnzimmer, worin gekocht und gewirthschaftet wird, sein Lager aufschlagen, so sorge man unbedingt, daß vor dem Schlafengehen durch Aufsperren von Thür und Fenstern das Zimmer ordentlich gelüftet worden ist. Der Ofen darf nicht weiter brennen. (Unnütze Verschwendung, Erstickungs- und Feuersgefahr.)

Hat man außer dem Wohnzimmer noch ein besonderes Schlafzimmer, so schließe man die Fenster, welche den Tag hindurch geöffnet gewesen, kurz vor dem Schlafengehen.

So lange die Witterung es erlaubt, schlafe man bei geöffnetem Fenster.

Eine gehörige Lüftung ohne schädliche Zugluft wird erreicht, wenn die obern Fensterflügel sich um eine wagerechte Achse drehen. Dadurch wird zugleich vermieden, daß bei geöffnetem Fenster ein kalter Luftzug den Schlafenden trifft, was leicht Augenleiden u. dergl. veranlassen kann.

Vor Zugwind kann man sich auch durch eine Fensterrolle oder dichte Gardinen schützen. Die Nachtluft ist keineswegs schädlich, es sei denn, daß man in einer sumpfigen Gegend wohne. In den Städten ist die Luft Nachts reiner, als am Tage. Alle Luftverderber: alte Kleider, Lumpen, schmutzige Wäsche, Lebensmittel u. s. w. müssen aus dem Schlafzimmer fern gehalten werden; das Schlafgemach ist keine Rumpelkammer. Die Bettlade sei ½ Meter länger als die Körperlänge der Schlafenden und für den Erwachsenen wenigstens 1 Meter breit.

Das Bett soll freistehen, höchstens mit dem Fußende an die Wand gelehnt sein.

Eine eiserne Bettstelle ist der Reinlichkeit halber einer hölzernen vorzuziehen.

Die alten Schaukelwiegen für Kinder sind zweckwidrig. Durch das Schaukeln werden die Kinder verwöhnt; auch kann die Verdauung darunter leiden.

Das Schlaflager soll derartig eingerichtet sein, daß Unterlagen und Decken den Körper weder zum Schwitzen bringen, noch ihn Kälte empfinden lassen. Das beste Lager für Er-

wachsene ist daher eine sogen. Sprungfedermatratze, darüber eine mit Roßhaaren gefüllte Matratze mit Kopfpolster (Keilkissen) aus Pferdehaar oder Seegras.

Wo die Mittel dazu fehlen, genügen auch ein zugenähter Strohsack, darüber ein Bett aus Häcksel oder Haferspreu. Da diese indessen gar leicht die Feuchtigkeit anziehen, vermodern und dann recht ungesund sind, so müssen sie mehrmals im Jahre erneuert werden. Federn als Unter- oder Deckbett eignen sich nicht für junge Leute, weil sie zu starke Hautausdünstungen veranlassen. Füße, Unterleib und Brust müssen gleich hoch liegen, das Kopfkissen darf eine Hand höher, aber nicht zu weich sein. Zum Decken bediene man sich je nach der Jahreszeit einer oder zwei wollener Decken. Zum Erwärmen der Füße gebrauche man ein bis an die Kniee reichendes Federbett.

Das **Bettzeug** soll insgesammt täglich der Einwirkung der frischen Luft ausgesetzt sein. Man lege dasselbe auf zwei vor dem geöffneten Fenster stehenden Stühlen auseinander. Außerdem sollte dasselbe einige Male im Jahre in's Freie an Sonne und Luft gebracht werden.

Die beste Lagerung des Körpers ist die Rückseitenlage, weil dabei das einseitige Drücken der Eingeweide sowohl wie das Austrocknen des Mundes und vielfach auch das Schnarchen vermieden wird. Die allerschlechteste Lagerung ist die auf dem Bauche. Halte beim Schlafen den Mund zu: zum Athmen ist die Nase da.

Bettvorhänge sind nicht anzurathen, weil sie die Lüftung behindern. Wo besondere Gründe dafür sprechen, z. B. Rücksichten der Scham, da sollen die Bettvorhänge möglichst zurückgeschlagen werden.

Das Bettleinen soll wenigstens alle Monate, noch besser alle 14 Tage erneuert werden. Man nehme dazu den 1. und 15. Tag des Monats, dann wird es auch nicht leicht vergessen.

Der Tag ist zum Wachen, die Nacht zum Schlafen bestimmt. Man gehe ein paar Stunden vor Mitternacht schlafen.

Ein Sprüchwort sagt: eine Stunde Schlaf vor Mitternacht ist so viel werth als zwei Stunden nach Mitternacht.

Diejenigen, welche, um mehr Geld zu verdienen oder zu ersparen, die Nächte hindurch arbeiten, sind in der That die größten Verschwender, weil sie durch Schlaflosigkeit ihre Arbeitskraft beeinträchtigen, welche, ein Mal verloren, vielleicht nicht mehr wiedergewonnen werden kann. Damit unser täglicher Schlaf möglichst vollkommen und erquickend sei, ist es rathsam, unsere Arbeiten, namentlich wenn sie geistig anstrengend und aufregend sind, einige Zeit vor dem Schlafengehen abzubrechen, denn sonst wird der Schlaf durch lebhafte Träume unterbrochen und unser Geist und Körper nicht in der gehörigen Weise gestärkt.

Man soll sich nicht an Schlafsäfte oder sogen. Schlaftrunk gewöhnen; der Gesunde schläft von selbst ein. Sieben bis acht Stunden Schlaf sind genügend. Kinder, Greise und schwache Leute bedürfen längern Schlafes. Zu viel Schlaf macht träg und weichlich. Man soll aufstehen, sobald man erwacht, das Längerverweilen ist auch in sittlicher Beziehung mit Gefahren verknüpft. Das Zusammenschlafen mit Andern im selben Zimmer, noch mehr in einem und demselben Bette, ist womöglich zu vermeiden.

Das sogen. Nachmittagsschläfchen ist für junge Leute eine Schande. Wer dessen bedarf, soll den Schlaf nicht über eine halbe Stunde ausdehnen.

§ 38. Die Krankenkasse.

„Sorge in der Zeit, dann hast du in der Noth," das ist der Gedanke, welcher den Krankenkassen zu Grunde liegt; sie sind eine zeitige Vorsorge, um Hülfe zu finden in spätern Nöthen des Lebens.

Indessen, wie man die Gesundheit gewöhnlich erst schätzen lernt, wenn man krank geworden, gerade so geht es auch mit der Krankenkasse. Muß man dieselbe in Anspruch nehmen, dann heißt es: es ist doch wirklich eine schöne Einrichtung, daß für den kranken Arbeiter und dessen Familie in der

Weise gesorgt ist. So lange man aber gesund und wohl ist, da wird zumeist bitter geklagt über das Beitragsgeld, welches man dafür zahlen muß.

Ohne Zwang kann keine Krankenkasse bestehen. Wäre es dem Belieben des Einzelnen überlassen, daran Theil zu nehmen oder nicht, so würden von hundert Arbeitern sicherlich keine zehn sich betheiligen, und dann nur solche, welche in der Befürchtung schweben, die Kasse bald anzapfen zu müssen. Dieser Zwang, welcher die Kasse lebensfähig erhält, trifft nicht bloß den Arbeiter, sondern auch die Arbeitgeber, welche durch das Gesetz angehalten sind, einen entsprechenden Zuschuß beizusteuern.

Nun einmal ehrlich unsere Fragen beantwortet! Würdest du das Krankengeld, welches dir jetzt vom Lohn abgehalten wird, falls es keine Krankenkasse gäbe, für die Zeit der Noth zurücklegen? Du antwortest: nein, ich würde es zu meinem nothwendigen Unterhalte verbrauchen. Nun ja, es mag sein, daß du dasselbe nützlich verwenden wirst, andere werden es nicht thun. Was denn, wenn du einmal krank wirst? Der Arzt will von seinem Amte leben, der Apotheker versteht sich nicht auf's Borgen und erst vollends nicht auf's Schenken. Du würdest also Geld schaffen müssen. Nun aber scheut der Arbeiter nichts mehr als Ausgaben für Arzt und Apotheke, die Folge wird sein, er hält sich aufrecht, so lange es nur geht, die Krankheit wurzelt immer tiefer, die Heilung wird langwierig, oft unmöglich. Einmal längere Zeit krank, wird der Arbeiter dann nothgedrungen der Armenkasse anheimfallen.

Kannst du den Gedanken wohl über's Herz bringen: Mir steht in Aussicht, mit meiner Familie zum öffentlichen Bettler zu werden! Nein, wirst du sagen, das dulde ich nicht, und wenn ich Tag und Nacht arbeiten müßte.

Wie anders steht die Sachlage bei der Krankenkasse. In Krankheitsfällen hast du in Folge deiner Beiträge ein begründetes Recht auf die unentgeltliche Hülfe des Arztes und auf freie Arznei. Du wirst also zeitig von deinem Rechte Gebrauch machen, und findest schnelle, wie billige Behandlung

und Heilung. Dazu erhältst du während der Krankheit einen Theil des Wochenlohnes und so ist deine Familie vor bitterer Noth gerettet. Es ist allerdings nicht der volle Lohn, das geht nicht an, weil damit dem Mißbrauch der Arbeitsscheuen zu weit die Thore geöffnet wären. Du findest eine Ergänzung an deinen Ersparnissen, oder gehörst etwa noch andern Kassen an: „Arbeiterunterstützungskassen" u. s. w., die dich dann reichlich lohnen für das kleine Wochengeld, welches dort zu leisten ist. Das dir aus der Krankenkasse zufließende Geld ist kein Almosen, es ist dein Anrecht; es ist, als ob du Erspartes aus der Sparkasse im Falle der Noth heimholst. Bist du von deiner Krankheit genesen, dann kannst du wieder mit freier und offener Stirne unter deine Mitarbeiter treten, Keiner wird dir den Vorwurf machen, du hättest Bettelbrod genossen, dein Wahlrecht verloren, du seiest kein vollberechtigter Bürger mehr!

Wir können indessen die Krankenkasse noch von einem höhern Standpunkte aus betrachten und fragen: Was hast du lieber: Gesundsein und Krankengeld bezahlen, oder krank sein und Krankengeld beziehen? Es besteht wohl kein Zweifel, daß du das Erstere wählst. Danke also unserm lieben Herrgott, daß er dir das kostbare Pfand der Gesundheit erhalten hat, und bitte ihn nur recht inständig, daß du dich fort und fort noch dieses Gutes erfreuen mögest.

Betrachte deine Einlage zur Krankenkasse nicht als eine Zwangsgabe, gedenke vielmehr, daß du durch deinen Beitrag ein gottwohlgefälliges Werk verrichtest, wofür du am großen Tage der Vergeltung deinen Lohn empfängst; denn du ermöglichst damit vielerlei Werke der christlichen Barmherzigkeit: du speisest die Hungerigen, du bekleidest die Nackten, du beherbergst die Fremden, du pflegst die Kranken, du begräbst die Todten.

Bist du von diesem Geiste wahrer Nächstenliebe durchdrungen, dann wirst du auch nimmer die Krankenkasse mißbrauchen, den Kassenarzt belästigen, wenn du bei leichtern Krankheitserscheinungen mit gewöhnlichen Hausmitteln aus-

kommen kannst, kein Krankengeld beanspruchen, so lange du noch Muskelkraft genug verspürst, dir dein Brod selbst zu verdienen.

Hast du in einer Krankheit von der Wohlthat der Krankenkasse Gebrauch machen müssen, dann wird es dir fern liegen, die Bezugsquelle bis zum äußersten Termin zu erschöpfen, nein, du wirst je eher, je lieber wieder mit frischem Muth an die Arbeit treten.

§ 39. Der Arzt.

Die ärztliche Wissenschaft verlangt ein langjähriges, ernstes Studium des menschlichen Körpers, der Natur und des Verlaufes der einzelnen Krankheiten und eine genaue Kenntniß der entsprechenden Heilmittel. Der Arzt muß weiter den Kranken genau beobachten, und die im Laufe der Zeit gesammelten Erfahrungen seiner Praxis geben ihm eine gewisse Sicherheit in der Feststellung des jeweiligen Krankenzustandes. Hieraus ergibt sich schon von selbst, daß ein Quacksalber, der von allem nichts versteht, nicht die geeignete Persönlichkeit ist, Krankheiten zu heilen. Dasselbe gilt auch von den Winkeldoctoren, welche die Krankheit einzig und allein aus einer gewissen Flüssigkeit herauslesen wollen, ohne den Kranken näher zu beobachten.

Sogen. Geheim- und Universalheilmittel gegen alle Krankheiten, welche in Zeitungen und auf Jahrmärkten angepriesen werden, sind einfache Geldspeculationen, welche oft genug die traurigsten Folgen nach sich ziehen. Auch hier bewährt sich das bekannte Wort:

„Es ist kein Ding so dumm,
Es findet doch sein Publicum."

Laß dich auch nicht ein auf den Rath der sogen. Gassendoctoren, wo der Eine dieses, der Andere jenes Mittelchen weiß: z. B. gegen Leibschmerzen Kohlenwasser, gegen Heiserkeit eine Schnitte Brod mit dick aufliegender Butter u. s. w.

Curire auch nicht selbst lange an dir herum. Die geschicktesten Aerzte fühlen bei eigener Erkrankung das Bedürfniß

fremder Hülfe und fremden Rathes, um wie viel weniger kann also ein Laie in der medicinischen Kunst über sich selbst ein richtiges Urtheil fällen.

Man rufe den Arzt zeitig, sobald irgend welche Störung in unsern gesunden Lebensverrichtungen eingetreten, und das die Gesundheit bezeichnende Gefühl des Wohlbefindens verschwunden ist.

„Widerstehe dem Anfang, zu spät wird Heilung bereit.
Hat durch Verzögerung schon Stärke das Uebel erlangt."

Ist das Uebel nicht von Belang, so wird der Arzt keine Medicin verordnen, sondern nur einfach das den Heilbemühungen der Natur förderliche Verhalten angeben.

Die gefährlichsten Krankheiten fangen oft mit einem Unerfahrenen als ganz unbedeutend vorkommenden Erscheinungen an: die tödtliche Halsbräune z. B. mit Heiserkeit, die Cholera mit Durchfall. Wenden wir uns frühzeitig an den Arzt, so wird in der Regel durch wenig Arznei, oft durch einfache Hausmittel den schwersten Krankheiten vorgebeugt, während nach wochen- und monatelanger Verschleppung auch monatelang die verschiedensten Arzneimittel gebraucht werden müssen, die schließlich doch dem übermächtig gewordenen Krankheitsproceß keine Schranken zu setzen vermögen.

Bei der Auswahl des Arztes kommt es viel auf das Vertrauen an. Haben wir den Mann unseres Vertrauens gefunden, so ist es rathsam, an ihm festzuhalten. Selbst der geschickteste Arzt wird eine Person, die er vorher nicht gekannt hat, weniger gut behandeln, als eine Person, deren körperliche und geistige Verfassung, deren Lebensweise und Gewohnheiten er genau kennt.

Zum Arzte schicke keinen Tölpel, sondern einen vernünftigen Menschen, der schon gleich Bericht erstatten kann.

Berichte dem Arzte genau und aufrichtig alle Erscheinungen vor und während der Krankheit. Verschweige ihm auch nicht, wenn du schon anderwärts Hülfe, auch die eines Charlatans, gebraucht hast. Der Arzt ist vernünftig genug, den Kranken etwaige Thorheiten nicht entgelten zu lassen.

Beantworte dessen Fragen mit Gewissenhaftigkeit. Der Arzt ist selbstverständlich weder allwissend noch allmächtig. Er kann nicht immer auf den ersten Blick den Keim der Krankheit errathen, er muß beobachten und danach seine Versuche anstellen. Erwarte auch nicht gleich Heilung bei der ersten Flasche Medicin. Der Kranke, wie die Angehörigen müssen sich gedulden, dürfen nicht gleich ihr Vertrauen zum Arzte verlieren und dann zu einem andern laufen. Der zweite Arzt muß dann mit seinen Beobachtungen von neuem wieder anfangen.

Verschiedene Aerzte zu gleicher Zeit zu benutzen, ohne daß die betreffenden davon wissen, ist die größte Thorheit; denn möglicher Weise können die verordneten Heilmittel sich durchkreuzen.

Befolge genau die Anordnungen des Arztes nicht bloß bezüglich der Arznei, sondern auch hinsichtlich des Essens und Trinkens und der gesammten Lebensweise.

Schließlich noch ein Wort der Belehrung aus der Arzneischule von Salerno:

Fehlen die Aerzte, so mögen die drei als Aerzte dir gelten:
Ruhe, heiterer Sinn und Diät, die mäßig und recht ist."

§ 40. Die Krankenhäuser und Heilanstalten.

Unser Zeitalter mag in vielen Dingen zurückstehen gegen die „gute alte Zeit", aber es hat auch Manches vor der Vorgangenheit voraus. Zu diesem Guten rechnen wir die prächtigen Krankenhäuser und Heilanstalten, die sich allerorts dem Elend und dem Unglück eröffnen. Ein Vergleich zwischen Sonst und Jetzt wird Jedem klarstellen, daß ein außerordentlicher Fortschritt zum Bessern hier zu verzeichnen ist. Trotz alledem finden wir, namentlich bei unserer Arbeiterbevölkerung, eine gewisse Abneigung gegen benannte Wohlfahrts-Anstalten.

Was nun zunächst die Krankenhäuser betrifft, ist es ja natürlich, daß Keiner gern seine Familie, sein Haus, seine Gewohnheiten verläßt, um sich der Pflege fremder Personen anzuvertrauen; indessen wenn wir dagegen die vielen Vortheile

abwägen, welche ein Krankenhaus gegenüber der häuslichen Krankenpflege bietet, dann kann beim Unbefangenen kein Zweifel obwalten, wo er als Kranker sein Heil zu suchen hat.

Verfügen wir uns zu dem Zweck demnächst im Geiste an einzelne Krankenlager in Arbeiterwohnungen.

Ein Arbeiter hat den Fuß verstaucht, der Arzt verordnet kalte Umschläge. Was ist einfacher als dieses? Indessen die Frau versteht von der Krankenpflege noch weniger, als vom Kochen. Sie nimmt also ein Läppchen von der Größe eines Kartenblattes, feuchtet es an, läßt es auf dem Fuße trocken werden, um nach einer halben Stunde dasselbe Verfahren zu wiederholen. Der Arzt sieht zu seiner Verwunderung beim nächsten Besuche eine starke Entzündung und die Heilung ist für lange Zeit hinausgeschoben. Das ist eine von den vielen Dummheiten, welche in der häuslichen Krankenpflege auf Kosten des Leidenden begangen werden.

Ein anderes Bild! In einer feuchten Hinterstube liegt ein Schwindsüchtiger auf ärmlichem Lager. Die schmutzige Bett- und Leibwäsche verräth schon, daß hier keine ordnungsliebende Gattin schaltet und waltet. Vor sich auf dem Bette hat der Kranke ein offenes Gefäß für den Auswurf, nebenan stehen Töpfe, die nichts weniger als wohlriechenden Duft verbreiten, das kleine Fenster bleibt Tag und Nacht fest verschlossen. Dazu kommen noch die quälenden Wunden des Durchliegens. Das ist keine Krankenpflege mehr, das ist ein Krankenmarterthum.

Der Sonntagnachmittag. Ein halb Dutzend Freunde besuchen ihren kranken Mitarbeiter. Da wird nun gescherzt, gelacht, vielleicht auch einmal angestoßen auf die Gesundheit. Die Pfeife darf selbstverständlich nicht ausgehen, und das Krankenbett ist förmlich vom Dampfe umwölbt. Endlich nach ein paar Stunden ist der Kranke von seinen barmherzigen Freunden erlöst; ihm ist ganz schwer und dumpf im Kopfe. Indessen die lieben Freunde haben ihm auch etwas mitgebracht, eine ganze Düte voll Zuckergebäck, der Kranke greift zu und verdirbt sich noch obendrein den Magen. Das Un-

wohlsein steigert sich immer mehr, und schließlich muß der Arzt Nachts aus dem Bette geholt werden.

Noch ein ernstes, recht trauriges Bild. Ein Arbeiter bringt den Typhus in's Haus, sein Weib pflegt ihn liebevoll, weicht Tag und Nacht nicht von seiner Seite: Gottlob, die Krisis hat sich zum Bessern entschieden, aber — da fühlt die Frau sich leidend, und bald liegen mit ihr auch die Kinder fieberkrank danieder, der Tod holt sich die Mutter als Beute. Wäre der Mann gleich in's Krankenhaus gekommen, die Familie würde voraussichtlich von Krankheit und Tod verschont geblieben sein.

Verfügen wir uns nunmehr im Geiste zu einem Krankenhause. Zunächst wird an Kranken bei seinem Eintritt, wenn es Noth thut, eine Radicalsäuberung vollzogen, und Manchem damit ein bisheran ungekanntes Wohlbehagen zum Bewußtsein gebracht. Je nach Befinden sind die Kranken abgesondert oder in Gesellschaft mit Andern in luftigen Räumen auf reinlichem Bette gelagert. Zweckmäßige Ventilation besorgt die stete Lufterneuerung, der Ofen behält im Winter die angemessene Wärme, das grelle Licht an den Fenstern ist durch praktische Vorhänge gedämpft. In den Räumen herrscht die nothwendige Ruhe, alle Störungen von außen sind fern gehalten, Besuche werden nur zur festgesetzten Zeit zugelassen, bezw. beschränkt. Tagtäglich wandert der Arzt von Bett zu Bett, prüft das Befinden des Kranken und gibt die entsprechenden Verordnungen. Die Arznei wird mit großer Gewissenhaftigkeit zur festgesetzten Zeit verabreicht, die Krankenkost ist je nach Bedürfniß geregelt. Die Krankenpflegerinnen stehen dem Kranken Tag und Nacht in aufopfernder Weise zur Seite, sie pflegen ihn mit mütterlicher Liebe und mit einer Geschicklichkeit, welche nur durch lange Uebung und Berufstreue gelernt wird. Sie verstehen es, den Kranken aufzumuntern, kurz sie lindern, helfen, wo und wie sie nur immer können.

Es sei hier auch noch des wohlthuenden Beistandes des Anstaltsgeistlichen erwähnt. Geistlicher Trost wirkt in gewissen Leiden oft besser, als alle Medicin. Ist Gefahr des

Sterbens vorhanden, so wird zeitig gesorgt, daß dem Kranken die letzte Stärkung für die Reise in die Ewigkeit gespendet wird.

Nach erfolgter Genesung wird dem Kranken noch eine Zeit lang ängstliche Sorgfalt gewidmet; es wird Schritt und Tritt überwacht, um ihn vor dem Rückfall in die Krankheit zu bewahren.

Jeder vernünftige Mensch, der ein Mal in einem Krankenhause seine Krankheitstage verlebt hat, wird demselben gewiß ein dankbares Andenken bewahren. Also fort mit allen Vorurtheilen!

Was von den Krankenhäusern gilt, das trifft auch bei den andern Anstalten (Waisenhäusern, Invaliden-Anstalten u. s. w.) zu. Diese sind, wenn die geordnete Pflege am häuslichen Herde fehlt, immerhin die beste Zufluchtsstätte.

Noch größeres Vorurtheil ist gegen die Anstalten für Geisteskranke an der Tagesordnung. Man fabelt da von Mißhandlung und schlechter Pflege, während doch das gerade Gegentheil erwiesene Thatsache ist. Es hängt wesentlich die Heilung vom zeitigen Eingriffe ab, und mancher Irre bleibt unheilbar in seinem traurigen Zustande, weil man es versäumt hat, denselben zur Zeit einer Heilanstalt anzuvertrauen.

§ 41. Schluß.

Bekanntlich sind die Badeorte im Sommer und Herbst der Sammelplatz der vornehmen Welt, die dort Heilung von den verschiedenartigsten Leiden sucht.

Wenn du da ein Mal als ruhiger Beobachter herumwandeln könntest, dann würdest du erstaunt sein, wie viel menschliches Elend in prächtigen Carrossen einherfährt, in Sammet und Seide herumgeht.

In einem solchen Badeorte trafen auch einst drei arme Millionaire zusammen. Du fragst: wie? arm? Jawohl, es waren wirklich arme Leute. Was nützte ihnen ihr Reichthum, was aller Glanz? Ihnen fehlte die Grundlage, das Beste: die

Gesundheit. So klagten sie sich denn gegenseitig ihr großes Leid. Der Eine war vom Schlage getroffen und vollständig gelähmt, der Zweite konnte keine Speisen mehr verdauen, wurde mit jedem Tage matter und kraftloser, der Dritte war blind.

Mit welchem von den Dreien möchtest du wohl tauschen? Sicher mit keinem. Aber diese würden gewiß ganz gern auf ihre Millionen verzichten, um mit der Armuth deine Gesundheit zu erkaufen. Du bist also reicher, als diese Millionaire. Du besitzest einen Reichthum an Lebenskraft, den man mit allen Schätzen der Welt nicht erkaufen, aber außerordentlich leicht verlieren kann.

Von den reichen Leuten magst du ein Weiteres lernen: Sieh' ein Mal zu, wie ängstlich sie durchgehends um ihre Gesundheit besorgt sind, wie sie sich bei Wasser-, Hunger-, Knet- und sonstigen Curen selbst foltern und foltern lassen.

Das brauchst du alles nicht. Die fleißige Arbeit macht solches überflüssig, „Arbeit ist des Lebens Balsam, Arbeit ist der Tugend Quell". Beobachte dabei nur die allgemeinen Grundsätze, welche wir in unserm Gesundheits-Kompaß aufgestellt haben. Blättere denselben aber nicht bloß durch, übersetze vielmehr das Gelesene in Thaten. Befolge die Mahnungen, beherzige die Warnungen; es wird dich nie gereuen, und so Gott will, wird ein frisches, fröhliches Alter deine Lebenskrone sein.

Inhalts=Verzeichniß.

Alphabetisch geordnetes Sach-Register.

In demselben Verlage erschienen, herausgegeben von einer Commission des Verbandes „Arbeiterwohl“:

1. Kompaß für den jungen Arbeiter,

auch für Lehrlinge, Gesellen und brave Bauernburschen sehr empfehlenswerth. 26—35. Tausend. 94 Seiten 16°. Preis gebunden 40 Pfg.

2. Kompaß f. d. verheiratheten Arbeiter

auch für den Handwerker und Bauersmann sehr empfehlenswerth. 26.—35. Tausend. 96 Seiten 16°. Preis gebunden 40 Pfg.

3. Kompaß für die Söhne Kolping's.

9. Tausend. 94 Seiten. 16°. Preis gebunden 40 Pfg.

Partiepreise (auch für die vier „Kompaß“ beliebig gemischt):

25 Exemplare	M. 9.	500 Exemplare	M. 120.
50 „	„ 16.	1000 „	„ 220.
100 „	„ 28.		

Vorliegende sehr solid und hübsch ausgestattete Büchlein sind selbständig und gehören doch auch wieder zusammen, in so fern sie das ganze Leben des Arbeiters umfassen. Der Arbeiter und Geselle findet dort, was er in andern Büchern nicht findet; er findet es jedenfalls in neuer Weise gesagt, in einem andern Zusammenhang, so daß es ihn ganz anders anspricht und interessirt. Die einzelnen Capitel sind knapp und präcise gehalten; der Ton ist bald ernst, bald humoristisch. Packende Vergleiche und Bilder aus dem Leben erhöhen den Eindruck. Der Arbeiter sieht hier ein Mal seine Fragen und Interessen, die Angelegenheiten seines täglichen Lebens behandelt, und zwar in frischem, oft keckem Ton. So läßt er es sich gefallen, wenn eben so frisch und kühn auch 'mal seine Fehler gegeißelt werden und ein ernstes Wort ihn mahnt und warnt. Darin gerade liegt die Bedeutung des „Kompaß“. Derselbe gibt mit vollen Händen gute Lehren und Erfahrungen, aber ohne lästig zu werden; gibt ernste, oft bittere Mahnungen, ohne zu moralisiren; zeichnet abschreckende Bilder der Verkommenheit; aber das versöhnende Gegenbild fehlt nicht, und alles ist plastisch und knapp dargestellt. Vor allem fehlt auch der Humor nicht. Wie reizend liest sich z. B. das Capitel „Brautschau“ — die wichtigsten Wahrheiten in humoristischem Gewande! Diesen „Steckbrief“ vergißt sicher kein Junggeselle mehr, wenn er ihn ein Mal gelesen hat.

Hoffentlich finden die Büchlein bei unsern Industriellen und Arbeiterfreunden eben so allseitigen Beifall wie „Der Schnaps“ und „Das häusliche Glück“. Mögen recht Viele sie kaufen und lesen und verschenken! Das so verwendete Geld bringt reichlich Zinsen.